|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **PONIEDZIAŁEK 03.06.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka cygańska ok10g, twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** szczypiorek), kiełki słonecznika, pomidor malinowy, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy z hibiscusem, woda, cukier trzcinowy ) ok 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa ryżowa z koperkiem ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , przyprawy, cebula, ryż biały, koperek**, seler naciowy**)  Kotlet mielony z indyka i twarogu ok 80g (filet z piersi indyka, twaróg śmietankowy półtłusty(**mleko)**,sól,przyprawy,cebula**,jaja**, otręby owsiane **(owies**), bułka tarta **(pszenica**),olej)  Ziemniaki puree(**mleko**) ok 150 g  Groszek z marchewką na śmietance  Woda z cytryną 150 ml |
| **Podwieczorek** | Babka cytrynowa własnego wypieku (mąka pszenna (**pszenica**),kisiel cytrynowy, sok z cytryny, **jaja,** olej, cukier, proszek do pieczenia), **mleko** ok 150 ml, talerzyk witaminek-owoce |
| **WTOREK 04.06.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Makaron (**pszenica**) na mleku (**mleko** ) z miodem , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem brzoskwiniowy100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym ok 150ml, żurawina  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krem z kalafiora i brokuła z prażonymi nasionami słonecznika i dyni ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło (**mleko**), kalafior, brokuł, sól, przyprawy**, seler naciowy,** prażone nasiona słonecznika i dyni , śmietana 12%(**mleko**))  Kaszotto z warzywami ok 230 g(kasza orkiszowa (**orkisz**), marchewka**, seler**, pietruszka, por, czosnek, papryka czerwona świeża, pieczarki, ogórek kiszony, passata pomidorowa , cebulka, przyprawy)  Woda z pomarańczą ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku czarnej porzeczki z sosem jogurtowym (woda, 100% koncentrat kompotu z czarnej porzeczki, mąka ziemniaczana, jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane, talerzyk witaminek-owoce |
| **ŚRODA 05.06.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g,sałata masłowa(własna uprawa) , pierś gotowana z indyka ok 10g, papryka czerwona świeża, twarożek z ziołami prowansalskimi (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), suszone zioła prowansalskie), herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
| **Obiad** | Zupa fasolowa z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, , sól, przyprawy, cebula**, seler naciowy,** ziemniaki, fasola biała, kiełbaska wieprzowa, koncentrat pomidorowy)  Gulasz z szynki wieprzowej ok 80g (mięso z szynki wieprzowej, przyprawy, cebulka , czosnek, mąka pszenna (**pszenica**) )  Kasza bulgur (**pszenica**)ok150 g  Surówka z kapusty włoskiej z ogórkiem kiszonym, marchewką, jabłuszkiem i jogurtem naturalnym(**mleko**)  Woda z cytryną ok150 ml |
| **Podwieczorek** | Domowe ptasie mleczko z truskawkami (jogurt naturalny**(mleko),** miód, galaretka owocowa, **truskawki**) |
| **CZWARTEK 06.07.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g,pasta drobiowa z koperkiem ( gotowane, mięso drobiowe, koperek z własnej uprawy, serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy naturalny (**mleko**), rzodkiewka, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa krupnik ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , sól, przyprawy, kasza jęczmienna(**jęczmień**), zielona pietruszka)  Drobiowa pieczeń rzymska(mięso z uda kurczaka, pierś z kurczaka, przyprawy, **jaja**, otręby owsiane(**owies**) , kalafior, olej)  Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna (**pszenica**))  Ziemniaki z koperkiem ok 150g  Ogórkowe słupeczki (ogórek kiszony)  Woda z pomarańczą ok150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy(budyń waniliowy w proszku, **mleko**) z musem wieloowocowym (**śliwki, wiśnie, truskawki, czerwona i czarna porzeczka, agrest, aronia** ,cukier) |
| **PIĄTEK 07.06.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok 50g, masło ok 10g, pasta z łososia wędzonego(łosoś wędzony(**ryba**), serek kanapkowy naturalny (**mleko**)), jajecznica na maśle(**jaja, mleko**), ogórek świeży, herbatka ziołowa (melisa) z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna z ziemniakami i papryką czerwoną ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, przyprawy, por, **seler naciowy**, filet z morszczuka (**ryba**) , ziemniaki, śmietana 12%(**mleko**), papryka czerwona świeża, koncentrat pomidorowy, koperek, kukurydza konserwowa)  Serowe leniuszki z brązowym cukrem ok 170g(twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), **jaja**, cukier waniliowy , cukier trzcinowy, mąka pszenna(**pszenica**), mąka krupczatka(pszenica))  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Witaminkowy zawrót głowy (**jabłuszko**, kiwi, gruszka, **seler naciowy**, marchewka, ogórek świeży, papryka czerwona świeża, melon ), wafle kukurydziane |

Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych.

**Wytłuszczone składniki –** substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji.

Pełen skład towarów użytych do przygotowania potraw znajduje się u intendentki.