|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 04.12.2023** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka wiejska ok10g, twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** szczypiorek), kiełki słonecznika, rzodkiewka, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy, woda, cukier trzcinowy ) 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa pomidorowa z ryżem ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, ćwiartka z kurczaka, koncentrat pomidorowy, ryż biały, śmietana 12%(**mleko )**, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , natka pietruszki**, seler naciowy**)  Placuszki ziemniaczane (ziemniaki świeże, **jaja**, mąka pszenna (**pszenica**),sól, pieprz, cebulka, olej) z jogurtem naturalnym (**mleko**)  Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy(budyń czekoladowy w proszku **(kakao**),**mleko**), talerzyk witaminek-owoce |
| **WTOREK 05.12.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Płatki pełnoziarniste żytnie (**żyto**) na mleku (**mleko** ) z miodem , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym 150 ml, jabłuszka  Owoce 100g |
| **Obiad** | Rosołek wiedeński z zieloną pietruszką ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, vegeta natural, natka pietruszki, kasza manna (**pszenica**) **seler naciowy**)  Pieczona pałka z kurczaka 1 szt (podudzie z kurczaka, sól, papryka słodka, zioła prowansalskie, olej )  Ziemniaki ok 150 g  Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna (**pszenica**)  Marchewkowe słupeczki  Woda z cytryną 150 ml |
| **Podwieczorek** | Galaretka owocowa z sosem jogurtowym (jogurt naturalny (**mleko**), cukier trzcinowy) |
| **ŚRODA 06.12.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g, sałata lodowa, polędwiczka z indyka ok 10g, ogórek świeży, twarożek waniliowy (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), cukier waniliowy), herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym 150 ml |
| **Obiad** | Krem z buraczków z prażonymi nasionami słonecznika ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),masło (**mleko**), , sól, liść laurowy, ziele, angielskie, buraki czerwone, ziemniaki, koncentrat barszczu czerwonego, śmietana 18% (**mleko**)pieprz czarny, cebula, czosnek**, seler naciowy,** prażone nasiona **słonecznika** )  Hod-dogi własnego wyrobu 2 szt (mąka krupczatka((**pszenica**)**,jaja**, **mleko**, drożdże, cukier, parówki z fileta kurczaka, margaryna Kasia) , keczup  Sałatka z pomidorów, ogórka świeżego , mozzarelli i oliwy z oliwek  Sok jabłkowy 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego) |
| **Podwieczorek** | Deser jogurtowy z musem truskawkowym(jogurt naturalny (**mleko**),miód naturalny, **truskawki**, cukier, czekolada lekko gorzka (**kakao**)) serwowany w pucharkach |
| **CZWARTEK 07.12.2023** | |
| **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 suszonymi pomidorami (gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy naturalny(**mleko**),suszone pomidory w oliwie z ziołami), serek twarogowy naturalny(**mleko**), ogórek kiszony, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa grochowa ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, , **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , groch, ziemniaki, kminek, sól, pieprz czarny, kości wędzone, majeranek)  Pulpety z indyka w sosie pomidorowo-paprykowym 80g (filet z indyka, **jaja**, otręby owsiane (**owies**) ,czosnek, papryka słodka, pieprz czarny, papryka świeża, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (**pszenica**))  Mix warzyw gotowanych na parze (kalafior, fasolka szparagowa, brokuł)  Kasza bulgur (pszenica) 150 g  Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Tosty francuskie (chleb tostowy graham (**pszenica**), **jaja**, olej ), kawa inka (**jęczmień, żyto)** na **mleku** z cukrem trzcinowym |
| **PIĄTEK 08.12.2023** | |
| **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 makreli (makrela w sosie pomidorowym(**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko**) ),serek kozi, papryka czerwona świeża, herbatka ziołowa (mięta) z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna zabielana z kaszą jaglaną ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, **seler naciowy**, filet z morszczuka (**ryba**), kasza jaglana , śmietana 12%(**mleko**) )  Jajko gotowane w sosie musztardowym 1 szt (gotowane **jaja,** wywar warzywny, musztarda sarepska (**gorczyca**), mąka pszenna (**pszenica**), śmietanka 12% (**mleko**))  Ziemniaki ok 150g  Ogórek kiszony  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Fryteczki z marchewki , keczup, chrupki 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.