|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **PONIEDZIAŁEK 05.08.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka drwala ok10g, twarożek z papryką świeżą (twaróg śmietankowy półtłusty(**mleko**), papryka czerwona świeża), sałata lodowa, rzodkiewka, kakao na mleku z cukrem trzcinowym ok 150ml (**mleko,** kakao, cukier trzcinowy)  Owoce 100g |
|  | Zupa krupnik z zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna **(seler)** ,cebula, ćwiartka z kurczaka, kasza jęczmienna(**jęczmień**), sól, przyprawy**, seler naciowy,** czosnek, natka pietruszki)  Jajko w sosie musztardowym1szt (wywar warzywny, jajko gotowane, musztarda (**gorczyca**), mąka pszenna (**pszenica**) , śmietanka 12% (**mleko**), przyprawy)  Groszek z marchewką na śmietance  Ziemniaki z koperkiem ok 150g  Woda z cytryną ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Witaminkowy zawrót głowy (jabłko, gruszka, śliwka, marchew, arbuz, ogórek świeży ), wafle ryżowe |
| **WTOREK 06.08.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Kasza pęczak(**jęczmień**) 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 ok 150ml, rodzynki  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , przyprawy, cebula, czosnek, czerwona soczewica, ziemniaki, kiełbaska wieprzowa)  Gulasz z szynki w sosie własnym 80g (mięso z szynki, przyprawy, cebulka, czosnek, mąka pszenna(**pszenica**)**,** olej)**)**  Mix kasz (kasza gryczana(**gryka**), kasza jęczmienna(jęczmień)) ok 150 g  Surówka z kapusty włoskiej z marchewką , jabłuszkiem i sosem winegret  Woda z pomarańczą 150 ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel porzeczkowy z sosem jogurtowym (woda, 100% koncentrat kompotu z czarnej porzeczki, cukier, mąka ziemniaczana jogurt naturalny (**mleko**)), talerzyk witaminek-owoce chrupki kukurydziane |
| **ŚRODA 07.08.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g,sałata lodowa, polędwica delikatesowa z kurcząt ok 10g, ogórek świeży, twarożek brzoskwiniowy (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), dżem brzoskwiniowy 100% owoców), herbata zielona z suszoną żurawiną i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
| **Obiad** | Zupa kalafiorowa z koperkiem z ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , przyprawy, cebula, kalafior , kasza jęczmienna)  Kotlet drobiowy z twarożkiem ok 80g (pierś z kurczaka, twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), **jaja**, przyprawy, otręby owsiane(**owies**), bułka tarta(**pszenica),** olej)  Ziemniaki z koperkiem ok 150g  Sałata lodowa z papryką czerwoną świeżą, ogórkiem kiszonym i jogurtem naturalnym(**mleko**)  Woda z cytryną ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Pieczywo chrupkie7 ziaren(mąka pszenna(**pszenica**), mąka żytnia(**żyto**), mąka jęczmienna(**jęczmień**), mąka orkiszowa(**orkisz**)),pasta brokułowa z kokosem (brokuł gotowany, serek kanapkowy naturalny(**mleko**), wiórki kokosowe), pasztet z kurczaka zagrodowego, sałata lodowa, ogórek kiszony , mleko gotowane ok 150ml |
| **CZWARTEK 08.08.2024** | |
| **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 suszonymi pomidorami (gotowane mięso drobiowe, suszone pomidory w oliwie, serek kanapkowy naturalny(**mleko**))ok 10g, serek twarogowy naturalny (**mleko**), papryka żółta, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Kapuśniaczek z młodej kapusty z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, **seler naciowy** ,ziemniaki, czosnek, ćwiartka z kurczaka, młoda kapusta, koperek)  Makaron pełnoziarnisty z potrawką z indyka i rukolą ok 230g(makaron pełnoziarnisty świderki (**pszenica**), filet z indyka, cebulka, czosnek, przyprawy, passata pomidorowa olej )  Ogórek kiszony  Woda z pomarańczą ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy (budyń czekoladowy w proszku (**kakao**), **mleko,** talerzyk witaminek |
| **PIĄTEK 09.08.2024** | |
| **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 makreli(makrela w sosie pomidorowym (**ryba**), serek kanapkowy naturalny (**mleko**)), rukola, pomidor malinowy, herbatka ziołowa (rumianek) z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krem z marchewki z prażonymi nasionami słonecznika ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, przyprawy, por, **seler naciowy**, masło(**masło**) , ziemniaki, śmietana 12%(**mleko**), prażone ziarno słonecznika)  Pieczone kotlety rybne ok 80g(filet z morszczuka (**ryba**), sól, przyprawy, bułka tarta (**pszenica**), otręby owsiane (**owies**), **jaja**)  Sos warzywny (marchewka, seler, pietruszka, cebula, masło(**mleko**), wywar warzywny)  Ryż jaśminowy ok 150g  Surówka z selera, żurawiny suszonej i śmietany 12% (**mleko)**  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku z musem truskawkowym(płatki ryżowe, truskawki , cukier trzcinowy, **mleko**) |

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.