|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 07.07.2025** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Płatki owsiane na mleku 2% z miodem (**owies, mleko**) , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, żurawina, herbata czarna z **cytryną** i cukrem trzcinowym ok 150ml,  Owoce |
|  | Zupa krem z marchewki z prażonymi nasionami słonecznika ok 250g (włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło (**mleko**), sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz czarny, marchewka, śmietana 12 % (**mleko**), ziemniaki , prażone nasiona słonecznika)  Naleśniki z twarogiem i dżemem 2 szt ( mąka pszenna **(pszenica),**  **jaja**, **mleko** 2%, cukier wanilinowy, cukier trzcinowy, twaróg półtłusty śmietankowy (**mleko**),dżem truskawkowy 100% owoców sól, olej ), sos jogurtowy (jogurt naturalny (**mleko**), cukier)  Woda z **cytryną** ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Witaminkowy zawrót głowy (marchewka, papryka czerwona świeża, kalarepka, kiwi, jabłka, gruszki, melon, ogórki świeże) , chrupki kukurydziane |
| **WTOREK 08.07.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka drewnem wędzona ok10g, twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko**), szczypiorek), sałata lodowa, papryka czerwona świeża, herbata owocowa ok 150ml (woda, napar owocowy z hibiscusem, cukier trzcinowy) |
| **Obiad** | Zupa ziemniaczana ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, kiełbaska wieprzowa, koperek, ziemniaki, śmietana 12%(**mleko**))  Kotlet drobiowy, duszony w sosie własnym ok 80g (filet z piersi kurczaka, sól, pieprz czarny, papryka słodka ,otręby owsiane (**owies**), **jaja**, cebulka, olej, czosnek, mąka ziemniaczana)  Kasza bulgur ok 150 g (pszenica)  Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłuszka, koperku i sosu winegret  Woda z **pomarańczą** ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Porcja ryżu z jabłkami (ryż biały, **mleko** 2%, jabłka, cukier) |
| **ŚRODA 09.07.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto,** **mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok 50g, masło ok 10 (**mleko**), sałata lodowa, schab sopocki ok 10g, rzodkiewka, twarożek z morelą (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), morela suszona), herbata zielona z żurawiną i cukrem trzcinowym ok 150 ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa rosół drobiowy z makaronem i zieloną pietruszką ok 250g (włoszczyzna (**seler**), ćwiartka z kurczaka, kurczak zagrodowy, makaron (**pszenica**), pieprz czarny, vegeta natural, liść laurowy, ziele angielskie, cebula**, seler naciowy** , zielona pietruszka)  Pieczeń z indyka z kalafiorem ok 80g( filet z piersi indyka, kalafior, sól, pieprz, otręby owsiane (**owies**), **jaja,** zioła prowansalskie, pieprz ziołowy)  Ziemniaki ok 150g  Ogórkowe słupeczki (ogórek świeży)  Woda z cytryną ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Tosty pełnoziarniste z dżemem brzoskwiniowym (mąka pszenna (**pszenica**), dżem brzoskwiniowy 100% owoców), mleko gotowane ok 150 ml (**mleko**) |
| **CZWARTEK 10.07.2025** | |
| **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 (mięso drobiowe gotowane, suszone pomidory z ziołami, serek kanapkowy naturalny(**mleko**)), serek twarogowy z cebulką (**mleko**),sałata lodowa, ogórek świeży, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa krupnik ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka , sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, kasza jęczmienna (jęczmień), cebula**,** czosnek**, seler naciowy,** zielona pietruszka)  Zraziki z karkówki 1 szt (mięso z karkówki wieprzowej b/k, sól, papryka czerwona słodka, sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, **jaja**, cebula, czosnek, ogórki kiszone, kiełbaska wieprzowa, musztarda sarepska (**gorczyc**a), olej)  Ziemniaki ok 150g  Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka ziemniaczana)  Buraczki gotowane (buraki czerwone, jabłka, cytryna, cukier, oliwa)  Woda z **pomarańczą** 150ml |
| **Podwieczorek** | Porcja budyniu czekoladowego na mleku (**mleko**, **kakao** , mąka ziemniaczana**,** cukier, cukier wanilinowy), talerzyk witaminek- owoce |
| **PIĄTEK 11.07.2025** | |
| **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 tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym (**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko**)), mozzarella (**mleko**), sałata lodowa, pomidor malinowy, herbatka ziołowa z cukrem trzcinowym ok 150 ml (herbatka ziołowa (melisa), cukier trzcinowy)  Owoce |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną ok 250g (włoszczyzna (**seler**), ćwiartka z kurczaka, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, cebula**, seler naciowy,**  czosnek, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy, kasza jaglana (proso))  Kotlety vege 1 szt (gotowane ziarno grochu, fasoli, kasza jęczmienna, (**jęczmień**),  **jaja**, otręby owsiane (**owies**) , cebula, czosnek, musztarda sarepska (gorczyca) , bułka tarta (**pszenica**), olej)  Ziemniaki z koperkiem ok 150 g  Surówka z ogórka kiszonego, pomidorków, pory i jogurtu naturalnego (**mleko**)  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Porcja koktajlu owocowego (jogurt naturalny (**mleko**)**,** cukier, truskawki, banany) , rogalik maślany |

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.