|  |
| --- |
|  |
|  **PONIEDZIAŁEK 07.10.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka sołtysa ok10g, twarożek z ogórkiem świeżym(twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko2%,** ogórek świeży), rukola, porcja papryki żółtej, herbata owocowa ok 250ml (susz owocowy z maliną, cukier trzcinowy, woda)Owoce 100g |
|  |  Zupa krem dyniowy z prażonymi nasionami słonecznika ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło(**mleko**), sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, czosnek, dynia, prażone nasiona słonecznika, śmietana 12%(**mleko**))Racuchy drożdżowe z jabłkiem 2szt **(**mąka pszenna tortowa **(pszenica)**, **jajka**, sól, cukier, cukier waniliowy **,mleko,** olej**, jabłka** , cukier puder, drożdże )Woda z cytryną ok 150ml  |
| **Podwieczorek** | Wafle kukurydziane, pasta jajeczna (**jajk**o gotowane, serek kanapkowy naturalny (**mleko**)), pasta z pieczonych warzyw(papryka czerwona, cebulka, marchewka, czosnek, serek kanapkowy naturalny(**mleko**),ogórek kiszony, kawa zbożowa na mleku ok 150ml(**jęczmień , żyto, mleko2%**, cukier trzcinowy)  |
|  **WTOREK 08.10.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kasza orkiszowa (**orkisz**) na mleku (**mleko** ) z miodem , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem truskawkowy100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym ok 150ml, Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ziemniaczana ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, cebula, śmietana 12%(**mleko**), ziemniaki, **seler naciowy,** koperek) Kotlety mielone z kalafiorem duszone w sosie własnym ok 80g (mięso z szynki wieprzowej, sól, pieprz czarny ,olej, czosnek, cebula, kalafior,, **jaja**, otręby owsiane(**owies**) mąka pszenna **(pszenica**)**)**Mix kasz**(**kasza jęczmienna**(jęczmień),** kasza gryczana **(gryka)**) ok 150 g Buraczki gotowane (buraki**, jabłka**, cebulka, cukier, oliwa)Woda z pomarańczą150 ml  |
| **Podwieczorek** | Galaretka owocowa, sos jogurtowy( jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane, talerzyk witaminek - owoce |
|  **ŚRODA 09.10.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło(**mleko**) ok 10g, rukola, szynka drwala ok 10g,twarożek waniliowy (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), cukier wanilinowy),porcja pomidora malinowego, herbata zielona z cytryną ok 150 ml |
|  **Obiad** | Zupa pomidorowa z makaronem ok 250g ( włoszczyzna (**seler**), ćwiartka z kurczaka śmietana 12%(**mleko**), sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, makaron muszelki **(pszenica**), cukier, cebula, koncentrat pomidorowy, zielona pietruszka)Szaszłyki drobiowe z pieca 1szt (mięso z uda kurczaka, sól, pieprz, papryka słodka, olej, pieprz ziołowy, papryka czerwona świeża, kiełbaska drobiowa, czosnek, cebula )Ziemniaki z koperkiem ok 150gSurówka z kapusty pekińskiej, marchewki, **jabłuszka**, ogórka kiszonego i jogurtu naturalnego(**mleko**)Woda z cytryną ok150 ml  |
| **Podwieczorek** |  Kaszka manna na mleku z musem jagodowym(kasza manny(**pszenica**),**mleko 2%,** cukier, jagody leśne mrożone ) |
|  **CZWARTEK 10.10.2024**  |
| **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 (mięso drobiowe gotowane, suszone pomidory w oliwie z ziołami, serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy z ziołami(**mleko**), porcja rzodkiewki, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem ok 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, **seler naciowy** , ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, ziemniaki, czerwona soczewica, majeranek , papryka wędzona słodka**)**Rolada drobiowa ze szpinakiem ok 80g(filet z piersi kurczaka, **jaja**, otręby owsiane(**owies**), szpinak, ser żółty(**mleko**), sól, czosnek, pieprz) Sos warzywny (marchew, **seler naciowy**, pietruszka, cebula, **sele**r, masło(**mleko**)) Ryż paraboliczny ok 150g Fasolka szparagowa z wody ,Woda z pomarańczą150ml  |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy (budyń czekoladowy w proszku(**kakao**), **mleko 2%,** cukier trzcinowy), talerzyk witaminek-owoce |
|  **PIĄTEK 11.10.2024** |
| **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 tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym, serek kanapkowy naturalny (**mleko**)),porcja ogórka świeżego, ser żółty (**mleko**), herbatka ziołowa z pomarańczą (melisa) z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa jesienna z zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, kasza jaglana(**pszenica**) , por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka, natka pietruszki, kalafior, groszek, brokuł, kapusta włoska, śmietana 12%(**mleko**))Paluszki rybne 2szt (filet z morszczuka kapskiego(**ryba**)),mąka pszenna**(pszenica**),bułka tarta(**pszenica**)) Ziemniaki ok 150gSurówka z kiszonej kapusty z **jabłuszkiem**, marchewką i oliwąWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Domowe musli z jogurtem naturalnym (jogurt naturalny(**mleko**), miód, suszona żurawina, rodzynki, płatki migdałowe, suszona śliwka, płatki kukurydziane, płatki orkiszowe pełnoziarniste(**orkisz**), płatki żytnie pełnoziarniste**(żyto**), otręby owsiane(**owies**), granola czekoladowa(**jęczmień, owies, kakao**), otręby owsiane(**owies**)) |

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.