|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **PONIEDZIAŁEK 09.09.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka delikatesowa z kurcząt ok10g, twarożek ze świeżym ogórkiem (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** ogórek świeży), rukola, rzodkiewka, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy z dziką różą, woda, cukier trzcinowy ) ok 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa neapolitańska z zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, ćwiartka z kurczaka, sól, przyprawy**, seler naciowy,** makaron nitki **(pszenica**), zielona pietruszka)  Jajko gotowane w sosie musztardowym 1 szt**(jajko** gotowane, wywar warzywny , musztarda sarepska **(gorczyca**), przyprawy, śmietanka 12% **(mleko**)mąka pszenna **(pszenica**))  Ziemniaki z koperkiem ok 150g  Marchewka z groszkiem na śmietance (**mleko**)  Woda z cytryną ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Domowe musli z jogurtem naturalnym (płatki żytnie pełnoziarniste(**żyto**), płatki orkiszowe pełnoziarniste(**orkisz**), płatki kukurydziane, suszona żurawina, rodzynki, granola czekoladowa **(jęczmień, owies, kakao**), miód, jogurt naturalny **(mleko**)) |
| **WTOREK 10.09.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Kaszka kukurydziana 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, rodzynki  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa kapuśniaczek z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , przyprawy, cebula, kiszona kapusta , ziemniaki, **seler naciowy**)  Potrawka z indyka w sosie słodko-kwaśnym ok 80g (filet z piersi indyka, śmietanka 12%(**mleko**) , cytryna, mąka pszenna**(pszenica**) sól, przyprawy ,olej**)**  Ryż jaśminowy ok 150 g  Warzywne słupeczki (ogórek świeży, papryka czerwona świeża, papryka żółta)  Woda z pomarańczą150 ml |
| **Podwieczorek** | Galaretka owocowa z sosem jogurtowym ( jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane, talerzyk witaminek -owoce |
| **ŚRODA 11.09.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g, rukola, szynka sołtysa ok 10g, , twarożek brzoskwiniowy (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), dżem brzoskwiniowy 100% owoców),0górek świeży, mleko ok 150 ml |
| **Obiad** | Zupa ryżanka z kurczakiem i zieloną pietruszką ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, , sól, przyprawy, cebula**, seler naciowy,** płatki ryżowe, zielona pietruszka)  Pieczona pałeczka z kurczaka (podudzie z kurczaka, przyprawy, olej )  Ziemniaki ok 150 g  Surówka z kapusty białej , marchewki, jabłuszka i sosu winegret  Woda z cytryną ok150 ml |
| **Podwieczorek** | Makaron z musem truskawkowym (makaron świderki (**pszenica), truskawki**, cukier) |
| **CZWARTEK 12.09.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, pasta z zielonego groszku (groszek konserwowy, serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy z ziołami (**mleko**), ogórek kiszony, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa z zielonej soczewicy ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , sól, przyprawy, zielona soczewica, koncentrat pomidorowy, ziemniaki,**,** kiełbaska wieprzowa**)**  Pieczeń z szynki z twarożkiem ok 80g (mięso z szynki wieprzowej**, jaja**, otręby owsiane **(owies**), twaróg śmietankowy półtłusty **(mleko**), przyprawy)  Sos warzywny (marchew**, seler**, pietruszka, cebulka, masło(**mleko**))  Kasza bulgur ok 150g (**pszenica**)  Brokuł gotowany  Woda z pomarańczą150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy(budyń czekoladowy w proszku(**kakao**), **mleko**), talerzyk witaminek - owoce |
| **PIĄTEK 13.09.2024** | |
| **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(**ryba**), serek kanapkowy naturalny (**mleko**)),serek kozi, pomidor malinowy, herbatka ziołowa (melisa) z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa wiedeńska z zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, przyprawy, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka, kasza manna**(pszenica**))  Smażony filet rybny ok 80g(filet z morszczuka kapskiego**(ryba**), **jaja**, bułka tarta **(pszenica**), przyprawy, olej)  Ziemniaki ok 150g  Surówka z **selera,** suszonej żurawiny i jogurtu naturalnego(**mleko**)  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Rogal z makiem(**pszenica**) i masłem(**(mleko**), ), kakao na mleku z cukrem trzcinowym ok 150ml(**mleko 2%, kakao**, cukier trzcinowy) |

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.