|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 10.03.2025** | |
|  | |
| **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 rzodkiewką(twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** rzodkiewka), rukola, papryka czerwona świeża , herbata owocowa ok 150ml (woda, napar owocowy z hibiscusem, cukier trzcinowy)  Owoce |
|  | Zupa kalafiorowa z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło (**mleko**), sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz czarny, śmietana 12% (**mleko**), kalafior, ziemniaki, koperek)  Makaron Shreka ok 250g(makaron penne **(pszenica)** , szpinak, ser żółty (**mleko**), masło (**mleko**), jogurt naturalny (**mleko**), czosnek, sól, pieprz czarny mielony)  Woda z cytryną ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Koktajl owocowy (jogurt naturalny( **mleko ),** cukier, truskawki, banany ), podpłomyki bezcukrowe (mąka pszenna (**pszenica**)) |
| **WTOREK 11.03.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Płatki żytnie pełnoziarniste na mleku 2% z miodem (**żyto, mleko**) , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym ok 150ml, żurawina  Owoce |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , liść laurowy, ziele angielskie, kasza jaglana (**proso**), vegeta natural, koncentrat pomidorowy, śmietana 12% (**mle**ko) , zielona pietruszka)  Bitki wieprzowe ok 80g (mięso z szynki wieprzowej, sól, cebula, pieprz czarny, pieprz ziołowy, papryka słodka, czosnek, mąka pszenna (**pszenica**))  Ziemniaki ok 150 g  Buraczki gotowane (buraki, **jabłuszko**, cytryna)  Woda z **pomarańczą** ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel truskawkowy (truskawki, cukier, mąka ziemniaczana), sos jogurtowy ( jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane |
| **ŚRODA 12.03.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10,rukola, pierś gotowana z indyka ok 10g, rzodkiewka, twarożek z rodzynkami (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), sól, rodzynki), herbata zielona z cytryną i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
| **Obiad** | Zupa fasolowa z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler**), ćwiartka z kurczaka , fasola biała, czosnek, papryka wędzona, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, ziemniaki , cebula**, seler naciowy,** majeranek)  Rolada z piersi indyka ze szpinakiem ok 80g(filet z piersi z indyka, szpinak, otręby owsiane (**owies**) ,sól, pieprz czarny, olej, bułka tarta(**pszenic**a),**jaja**, czosnek, ser żółty(**mleko**))  Sos jarzynowo -śmietankowy (wywar warzywny(**seler**),śmietanka 12%(**mleko**) marchewka, seler, pietruszka, czosnek, cebula, masło (**mleko**))  Kasza bulgur (**pszenica**)ok 150g  Marchewka mini z wody  Woda z cytryną ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Tosty pełnoziarniste z dżemem brzoskwiniowym(chleb tostowy pełnoziarnisty(**pszenica**), dżem brzoskwiniowy 100% owoców), kakao na mleku z cukrem  trzcinowym ok 150 ml (**kakao, mleko**)), talerzyk witaminek- owoce |
| **CZWARTEK 13.03.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, pasta z kiełbaski wieprzowej z czarnuszką(kiełbaska wieprzowa, czarnuszka, serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy z naturalny(**mleko**),ogórek kiszony, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa ryżowa z zieloną pietruszką ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, vegeta natural , sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, cebula**, seler naciowy,** ryż biały, zielona pietruszka)  Panierowany kotlet drobiowy ok 80g (filet z piersi kurczaka , sól, pieprz czarny, **jaja**, bułka tarta (**pszenica**),olej)  Ziemniaki z koperkiem 150g  Sałata lodowa z ogórkiem świeżym, papryką czerwoną świeżą i jogurtem naturalnym  Woda z **pomarańczą** 150ml |
| **Podwieczorek** | Ryż na mleku z musem jabłkowym(ryż biały, mleko 2%(**mleko**), **jabłka**, cukier) |
| **PIĄTEK 14.03.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok 50g, masło ok 10g(**mleko**),serek kozi , pasta z makreli(makrela w sosie pomidorowym(**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko**)), ogórek świeży, herbatka ziołowa (rumianek) z cukrem trzcinowym ok150 ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa ziemniaczana ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka, kiełbaska wieprzowa, śmietana 12%(**mleko**), koperek )  Pulpety rybne w sosie koperkowym ok 80g (filet z morszczuka kapskiego (**ryba**), **jaja**, otręby owsiane (**owies**), sól, pieprz cytrynowy, koperek, mąka pszenna (**pszenica**))  Ryż jaśminowy ok 150g  Paprykowe słupeczki ( papryka czerwona)  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z musem wiśniowym(budyń waniliowy w proszku, mleko 2%, cukier, wiśnie mrożone)) |

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.