|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **PONIEDZIAŁEK 10.06.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka swojska ok10g, twarożek z koperkiem (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** koperek z własnej uprawy), sałata masłowa z własnej uprawy, ogórek świeży, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy z dziką różą, woda, cukier trzcinowy ) ok 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa krem z marchewki z prażonymi nasionami słonecznika ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), masło, śmietana 12% (**mleko**) sól , przyprawy, cebula, ziemniaki, przyprawy**,** prażone pestki dyni,  **seler naciowy**)  Zapiekanka makaronowa z warzywami ,kiełbaską i zieloną pietruszką ok 230g (makaron pełnoziarnisty świderki (**pszenica**), cebula, czosnek, pieczarki, marchew, papryka czerwona świeża, kiełbaska wyborcza, passata pomidorowa, ser żółty (**mleko**), zielona pietruszka)  Woda z cytryną 150 ml |
| **Podwieczorek** | Domowe musli z suszonymi owocami i jogurtem naturalnym (pełnoziarniste płatki orkiszowe(**orkisz**), pełnoziarniste płatki żytnie(**żyto**), otręby owsiane (**owies**), płatki kukurydziane, suszone morele, suszone śliwki, rodzynki, suszona żurawina, jogurt naturalny(**mleko**),miód, granola czekoladowa(**jęczmień, owies, kakao**)) |
| **WTOREK 11.06.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Kaszka manna (**pszenica**) 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 jarzynowa z kaszą jaglaną ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło (**mleko**), kalafior, brokuł, sól, przyprawy**, seler naciowy,** groszek zielony, fasolka szparagowa, zielona pietruszka , śmietana 12%(**mleko**))  Schab duszony w sosie własnym ok 80g(schab wieprzowy b/k, sól, przyprawy, cebulka, mąka pszenna(**pszenica**))  Ziemniaki z koperkiem ok 150g  Paprykowe słupeczki (papryka czerwona świeża)  Woda z pomarańczą ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Galaretka owocowa z sosem jogurtowym ( jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane, talerzyk witaminek-owoce |
| **ŚRODA 12.06.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g,sałata masłowa(własna uprawa) , ok 10g, rzodkiewka, morelowy twarożek (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), suszona morela, miód), herbata zielona z cytryną i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
| **Obiad** | Zupa z zielonej soczewicy z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, , sól, przyprawy, cebula**, seler naciowy,** ziemniaki, zielona soczewica, kiełbaska wieprzowa, koncentrat pomidorowy)  Rolada ze szpinakiem ok 80g (mięso z piersi kurczaka, przyprawy, cebulka , czosnek, masło (**mleko**), ser żółty (**mleko**))  Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna (**pszenica**))  Ryż parabolicznyok150 g  Fasolka szparagowa żółta z wody  Woda z cytryną ok150 ml |
| **Podwieczorek** | Marchewkowe fryteczki z pieca, keczup, chrupki kukurydziane |
| **CZWARTEK 13.06.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g,domowa nutella ( gotowane ziarno soi, miód, **kakao,** serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy z ziołami (**mleko**), pomidor malinowy, sałata masłowa z własnej uprawy, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , sól, przyprawy, ogórki kiszone, śmietana 12%, ziemniaki, koperek)  Potrawka z indyka w sosie pomidorowym(filet z indyka, przyprawy, mąka pszenna **(pszenica)**, olej, koncentrat pomidorowy)  Kasza perłowa ok 150g  Ziemniaki z koperkiem ok 150g  Surówka z **selera** , pomarańczy i śmietany 12% (**mleko**)  Woda z pomarańczą ok150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy(budyń czekoladowy w proszku (**kakao**), **mleko**) , talerzyk witaminek-owoce |
| **PIĄTEK 14.06.2024** | |
| **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**)), serek kozi, ogórek kiszony, herbatka ziołowa (mięta) z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa neapolitańska ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, przyprawy, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka , ziemniaki, śmietana 12%(**mleko**), makaron nitki (**pszenica**), zielona pietruszka)  Kotlet mielony z ryby ok 80g (filet z morszczuka (**ryba**), **jaja**, przyprawy, cebulka, otręby owsiane(**owies**),bułka tarta (**pszenica**), olej)  Ziemniaki ok 150g  Surówka z kiszonej kapusty, papryki czerwonej świeżej, jabłuszka, zielonej pietruszki i oliwy z oliwek  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku z musem truskawkowym (płatki ryżowe, **mleko 2%,truskawki,**cukier) |

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.