|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **PONIEDZIAŁEK 11.11.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | **ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI** |
|  |  |
| **Podwieczorek** |  |
| **WTOREK 12.11.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Płatki żytnie(**żyto**) 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, suszona żurawina  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krem wielowarzywny z prażonymi nasionami dyni ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), masło(**mleko**) sól , liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, cebula, ziemniaki, śmietana 12% (**mleko**),**seler naciowy,** prażone nasiona dyni)  Makaron ze szpinakiem 230g (szpinak, masło(**mleko**) sól, pieprz czarny , czosnek, cebula, makaron rurki(**pszenica**), ser żółty, jogurt naturalny(**mleko**))  Woda z **pomarańczą**150 ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel jabłkowo-pomarańczowy, sos jogurtowy(100% koncentrat soku **jabłkowego** i pomarańczowego, cukier, jogurt naturalny(**mleko**), mąka ziemniaczana)), talerzyk witaminek-owoce |
| **ŚRODA 13.11.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło(**mleko**) ok 10g,sałata lodowa, polędwica dębowa ok 10g,twarożek z papryką czerwoną świeżą (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), papryka czerwona świeżą),porcja ogórka kiszonego, herbata zielona z pomarańczą ok 150 ml |
| **Obiad** | Zupa krupnik ok 250g ( włoszczyzna (**seler**), ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, kasza jęczmienna(**jęczmień**), czosnek, **seler naciowy**)  Pieczona pałka z kurczaka (podudzie z kurczaka, sól, pieprz, papryka słodka, olej, pieprz ziołowy, czosnek, cebula, kurkuma )  Ziemniaki ok 150g  Marchewka z groszkiem na śmietance12% (**mleko**)  Woda z **cytryną** ok150 ml |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku z musem wieloowocowym (płatki ryżowe, **mleko 2%,** śliwki, wiśnie, truskawki, czerwona i czarna porzeczka, agrest, aronia, cukier) |
| **CZWARTEK 14.11.2024** | |
| **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**),porcja rzodkiewki, sałata lodowa, herbata czarna z **cytryną** i miodem ok 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa fasolkowa z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, **seler naciowy** , ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz czarny, fasolka szparagowa żółta, śmietana 12% **(mleko**), ziemniaki, zielona pietruszka **)**  Filet drobiowy w sosie pomidorowo-paprykowym ok 80g(filet z piersi kurczaka,koncentrat pomidorowy, papryka czerwona świeża, cebulka, czosnek , olej, sól, pieprz, mąka pszenna(**pszenica**))  Ryż paraboliczny ok 150g  Ogórek kiszony  Woda z **pomarańczą**150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy z musem truskawkowym (budyń malinowy w proszku, **mleko 2%,** truskawkimrożone**,** cukier trzcinowy) |
| **PIĄTEK 15.11.2024** | |
| **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 jajeczna (**jajko** gotowane, serek kanapkowy naturalny (**mleko**)),łosoś wędzony (**ryba**)porcja papryki czerwonej świeżej, herbatka ziołowa (melisa) z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ryżowa ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, ziemniaki , por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka, ryż biały, zielona pietruszka)  Filet rybny panierowany (filet z morszczuka kapskiego(**ryba**),otręby owsiane(**owies**),, sól, pieprz, olej, **jaja**, bułka tarta (pszenica))  Ziemniaki ok 150g  Surówka z kiszonej kapusty, **jabłuszka,** marchewki i oliwy  Woda z **cytryną** 150ml |
| **Podwieczorek** | Domowe musli z jogurtem naturalnym(jogurt naturalny**(mleko**), płatki kukurydziane, płatki żytnie pełnoziarniste(**żyto**), płatki orkiszowe pełnoziarniste (**orkisz**), otręby owsiane (**owies**), granola czekoladowa (**jęczmień, owies, kakao),** suszona żurawina, suszona śliwka, rodzynki, płatki migdałowe, miód) |

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.