|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 13.01.2025** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka jubileuszowa ok10g, twarożek ze szczypiorkiem(twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** szczypiorek), rukola, rzodkiewka, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy z maliną, woda, cukier trzcinowy ) ok150mlOwoce |
|  |  Zupa krem wielowarzywny z prażonymi nasionami słonecznika ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło(**mleko )**, kalafior, ziemniaki, śmietana 12%(**mleko,** brokuł, groszek zielony, prażone nasiona **słonecznika )**, sól, liść laurowy, ziele angielskie**,** pieprz czarny**, seler naciowy**)Naleśniki z twarogiem i dżemem truskawkowym 2 szt (mąka pełnoziarnista pszenna (**pszenica)**,mąka tortowa (**pszenica**),**jaja**, twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), dżem truskawkowy 100%owoców, **mleko**, cukier, cukier waniliowy, olej), sos jogurtowy (jogurt naturalny (**mleko**), cukier)Woda z cytryną ok 150ml  |
| **Podwieczorek** | Kaszka manna na mleku z musem jagodowym (kaszka manna (**pszenica**), **mleko 2%,** cukier, jagody)  |
|  **WTOREK 14.01.2025** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki pełnoziarniste orkiszowe(**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, suszona żurawinaOwoce  |
| **Obiad** | Zupa neapolitańska z makaronem i zieloną pietruszką ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól ,pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, vegeta natural, czosnek, cebula, makaron nitka (**pszenica**), **seler naciowy**, natka pietruszki) Placuszki drobiowe 2 szt (mięso z piersi kurczaka, sól, pieprz czarny, mąka ziemniaczana, mąka pszenna (**pszenica** ), ser żółty (**mleko**), jogurt naturalny(**mleko**), **jaja,** olej**)**Ziemniaki z koperkiem ok 150 gSałata lodowa z papryką czerwoną świeżą, papryką żółtą, czerwoną cebulką, ogórkiem kiszonym i jogurtem naturalnym (**mleko**)Woda z pomarańczą ok150ml  |
| **Podwieczorek** | Galaretka owocowa, sos jogurtowy (jogurt naturalny( **mleko )**, cukier), chrupki kukurydziane, talerzyk witaminek-owoce |
|  **ŚRODA 15.01.2025** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g, sałata lodowa, polędwica sopocka ok 10g,rukola, ogórek kiszony, twarożek z ogórkiem świeżym (twaróg śmietankowy półtłusty(**mleko),** ogórek świeży**)**, herbata zielona z cytryną i cukrem trzcinowym 150 ml |
|  **Obiad** | Zupa ziemniaczana ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, **seler naciowy**, cebula, sól, pieprz czarny, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, koperek, śmietana 12% (**mleko**), kiełbaska wieprzowa)Bitki z szynki w sosie własnym ok 80g (mięso z szynki wieprzowej, sól, pieprz czarny, papryka słodka, cebula, czosnek, mąka pszenna (**pszenica**), olej)Mix kasz ok 150g(kasza gryczana palona(**gryka**), kasza gryczana biała**(gryka)**) Fasolka szparagowa z wodyWoda z cytryną ok150 ml   |
| **Podwieczorek** |  Pieczywo chrupkie 7 ziaren(mąka żytnia(**żyto**),mąka jęczmienna**(jęczmień)**, mąka pszenna(**pszenica**),mąka orkiszowa(**orkisz**)),pasztet z kurczaka zagrodowego, pasta jajeczna(gotowane jajka, serek kanapkowy naturalny(**mleko**)), ogórek kiszony, mleko gotowane ok 150 ml |
|  **CZWARTEK 16.01.2025**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | 571Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**) ok50g, masło(**mleko**) ok10g,pasta z kiełbaski drobiowej (kiełbaska drobiowa, serek kanapkowy naturalny(**mleko**), ), serek twarogowy naturalny (**mleko**), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem ok150ml Owoce |
| **Obiad** |  Zupa grochowa z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, pieprz ziołowy, papryka słodka wędzona , **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , ziemniaki, sól, majeranek, groch, kiełbaska wieprzowa)Kaszotto z warzywami i mięsem drobiowym ok 250g (mięso z piersi kurczaka, sól, olej, zioła prowansalskie, kasza orkiszowa (**orkisz**), marchewka, kalafior, czosnek, cebulka, pieczarki, passata pomidorowa, papryka czerwona świeża, ogórek kiszony) Woda z pomarańczą 150ml  |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy(budyń czekoladowy w proszku (**kakao**), **mleko 2 %**),chrupki kukurydziane, talerzyk witaminek-owoce |
|  **PIĄTEK 17.01.2025** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok50g, masło ok10g (**mleko**), sałata lodowa, pasta z makreli(makrela w sosie pomidorowym(**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko**) ), serek naturalny kozi, papryka czerwona świeża , herbatka ziołowa (rumianek) z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ryżanka z zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, cebula, ćwiartka z kurczaka, pierś z kurczaka, vegeta natural, **seler naciowy** , płatki ryżowe, zielona pietruszka )Ryba z warzywami w sosie pomidorowym ok 80g(filet z morszczuka **(ryba**), cebula, czosnek, marchewka, seler, pietruszka, passata pomidorowa, mąka pszenna (**pszenic**a), olej, sól, pieprz cytrynowy, pieprz czarny)Ziemniaki ok 150gOgórek kiszonyWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Ryż z musem jabłkowym (ryż biały, **mleko 2%, jabłka**, 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.