|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 14.04.2025** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Kasza bulgur na mleku 2% z miodem (**pszenica, mleko**) , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, rodzynki, herbata czarna z **cytryną** i cukrem trzcinowym ok 150ml,  Owoce |
|  | Zupa krem wielowarzywny z prażonymi nasionami słonecznika ok 250g (włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło (**mleko**), sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz czarny, ziemniaki, kalafior, brokuł, śmietana 12% (**mleko**), prażone nasiona słonecznika)  Makaron Shreka ok 230g (makaron penne (**pszenica**),masło (**mleko**), szpinak, czosnek, jogurt naturalny (**mleko**) ,ser żółty (**mleko**), sól, pieprz czarny )  Woda z **cytryną** ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Jabłuszko pieczone z miodem , sos jogurtowy (jogurt naturalny (**mleko**), cukier) , chrupki kukurydziane |
| **WTOREK 15.04.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka drwala ok10g, twarożek naturalny (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko**),**mleko**, sól, pieprz), rukola, rzodkiewka, herbata owocowa ok 150ml (woda, napar owocowy z hibiscusem, cukier trzcinowy) |
| **Obiad** | Zupa ryżowa z zieloną pietruszką ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, ryż, sól , liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, vegeta natural, zielona pietruszka)  Potrawka z szynki wieprzowej z papryką (mięso z szynki wieprzowej, sól, pieprz czarny, cebula, czosnek, papryka czerwona świeża, mąka pszenna (**pszenica**) )  Ziemniaki z koperkiem ok 150 g  Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką , jabłuszkiem i sosem winegret  Woda z **pomarańczą** ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Kaszka manna na mleku z musem jagodowym(kaszka manna (**pszenica**), mleko2% **(mleko)**, jagody, cukier) |
| **ŚRODA 16.04.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto,** **mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok 50g, masło ok 10 (**mleko**),rukola, jajko gotowane, kiełbaska biała, papryka czerwona świeża, herbata czarna z cytryną i miodem ok 150 ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa żurek na kefirze z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna (**seler**), ćwiartka z kurczaka, kefir (**mleko**), sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, ziemniaki, papryka wędzona, cebula**, seler naciowy,** kiełbaska biała, czosnek, mąka pszenna (**mleko**), **jaja** gotowane)  Panierowany kotlet drobiowy ok 80g( mięso z piersi kurczaka, **jaja**, sól, pieprz czarny, olej, bułka tarta(**pszenic**a) )  Ziemniaki ok 150g  Mix sałat (rukola, sałata lodowa, liście szpinaku) z papryką żółtą, ogórkiem kiszonym i jogurtem naturalnym (**mleko**)  Woda z cytryną ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Domowe eklerki z masą budyniową i polewą czekoladową (mąka pszenna (**pszenna**), **jaja**, margaryna Kasia, **mleko** 2%, budyń waniliowy, masło (**mleko**), czekolada gorzka (**kakao**)), domowe muffinki waniliowe (mąka pszenna(**pszenica**), cukier , cukier wanilinowy, olej, **jaja**), kawa Inka na mleku z cukrem trzcinowym (mleko 2%, kawa Inka (**jęczmień**, **żyto**), cukier trzcinowy), talerz witaminek -owoce |
| **CZWARTEK 17.04.2025** | |
| **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**),ogórek kiszony, sałata lodowa, herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa ziemniaczana ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, kiełbaska wieprzowa, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, cebula**, seler naciowy,** ziemniaki, czerwonego, papryka wędzona, majeranek)  Kotleciki z indyka i twarogu duszone w sosie własnym ok 80g (filet z indyka , sól, pieprz czarny,cebulka, twaróg śmietankowy (**mleko**), otręby owsiane (**owies**) , **jaja**, bułka tarta (**pszenica**),olej)  Ryż paraboliczny ok 150g  Fasolka szparagowa z wody  Woda z **pomarańczą** 150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy (budyń czekoladowy w proszku (**kakao**) , **mleko** 2%, cukier), talerzyk witaminek - owoce |
| **PIĄTEK 18.04.2025** | |
| **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 tuńczyka(tuńczyk w sosie własnym (**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko**)),ogórek świeży, herbatka ziołowa (melisa) z cukrem trzcinowym ok150 ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa rybna z makaronem ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, papryka czerwona świeża, **seler naciowy**, filet z morszczuka (**ryba**), makaron (**pszenica**), koperek, śmietanka 12% (**mleko**))  Kotlety vege 1 szt(gotowane ziarno grochu i ciecierzycy, kasza jęczmienna, **jaja** , keczup, musztarda sarepska **(gorczyca**), otręby owsiane (**owies**), **jaja**, olej, cebulka sól, czosnek , bułka tarta (**pszenic**a))  Ziemniaki ok 150g  Surówka z ogórka kiszonego, pomidorków, pory i jogurtu naturalnego  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Deser jogurtowy z musem truskawkowym serwowany w pucharkach (jogurt naturalny (**mleko**), miód, truskawki, cukier, czekolada gorzka (kakao)) |

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.