|  |
| --- |
|  |
|  **PONIEDZIAŁEK 14.10.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g,polędwica sopocka ok 10g, twarożek z papryką czerwoną świeżą(twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko2%,** papryka czerwona świeża), kiełki słonecznika, porcja rzodkiewki , kawa inka na mleku ok 250ml (**mleko** 2%, cukier trzcinowy, kawa inka (**jęczmień, żyto**))Owoce 100g |
|  |  Zupa krem wielowarzywny z prażonymi nasionami dyni ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło(**mleko**), sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, czosnek, kalafior, brokuł, groszek zielony, prażone nasiona dyni, śmietana 12%(**mleko**))Makaron Shreka ok 230g **(**makaron rurki **(pszenica)**,masło**(mleko)**,sól,pieprz,jogurt naturalny(**mleko),** ser żółty **(mleko**), szpinak, czosnek)Woda z **cytryną** ok 150ml  |
| **Podwieczorek** | Witaminkowy zawrót głowy (papryka czerwona, jabłka, marchewka, melon, gruszka ,ogórek kiszony, kiwi),wafle ryżowe  |
|  **WTOREK 15.10.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki pełnoziarniste 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, Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa neapolitańska ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, cebula, makaron nitki **(pszenica**), **seler naciowy,** zielona pietruszka) Pieczeń drobiowa z twarogiem ok 80g (filet z piersi indyka, sól, pieprz czarny ,olej, czosnek, cebula, twaróg śmietankowy półtłusty(**mleko**), **jaja**, otręby owsiane(**owies**)**)**Sos pieczeniowy(wywar pieczeniowy, mąka pszenna (**pszenica**))Ziemniaki ok 150 g Marchewka z groszkiem na śmietance (śmietanka 12% (**mleko**))Woda z **pomarańczą**150 ml  |
| **Podwieczorek** | Jabłuszko pieczone z miodem i cynamonem, sos jogurtowy( jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane |
|  **ŚRODA 16.10.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło(**mleko**) ok 10g,kiełki słonecznika, szynka delikatesowa z kurcząt ok 10g,twarożek z suszoną żurawiną (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), suszona żurawina),porcja pomidora malinowego, mleko gotowane ok 150 ml |
|  **Obiad** | Zupa fasolowa z ziemniaki ok 250g ( włoszczyzna (**seler**), ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, ziemniaki, majeranek, papryka słodka wędzona, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, fasola biała, **seler naciowy**)Potrawka z kurczaka w sosie własnym (filet z piersi kurczaka, sól, pieprz, papryka słodka, olej, pieprz ziołowy, mąka pszenna(**pszenica**), czosnek, cebula )Ryż paraboliczny ok 150gWarzywne słupeczki (ogórek świeży, papryka czerwona świeża)Woda z **cytryną** ok150 ml  |
| **Podwieczorek** |  Placuszki warzywne z jogurtem naturalnym(dynia, cukinia, ziemniaki, **jaja**, mąka pszenna (**pszenica**), jogurt naturalny(**mleko**)), herbatka owocowa z miodem ok 150ml(napar owocowy z maliną, miód) |
|  **CZWARTEK 17.10.2024**  |
| **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 zielony konserwowy zielony, serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy naturalny(**mleko**),porcja ogórka świeżego, sałata lodowa, herbata czarna z **cytryną** i miodem ok 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa krupnik ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, **seler naciowy** , ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, kasza jęczmienna(**jęczmień**), zielona pietruszka**)**Kotlet schabowy panierowany ok 80g(mięso ze schabu wieprzowego, **jaja**, bulka tarta(**pszenica**),olej, sól, pieprz) Ziemniaki z koperkiem ok 150g Kapusta biała duszona (kapusta biała świeża, śmietanka słodka 12%(**mleko**), koperek, sól, pieprz, mąka pszenna(**pszenica)**) ,Woda z **pomarańczą**150ml  |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z frużeliną wiśniową (budyń waniliowy w proszku, **mleko 2%,**wiśniemrożone**,** cukier trzcinowy) |
|  **PIĄTEK 18.10.2024** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok 50g, masło ok 10g, mozzarella, pasta z makreli wędzonej(makrela wędzona(**ryba**), **jajko** gotowane, serek kanapkowy naturalny (**mleko**)),porcja ogórka kiszonego, , herbatka ziołowa (rumianek) z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa kapuśniaczek z kiszonej kapusty ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, ziemniaki , por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka, natka pietruszki, kapusta kiszona, kminek)Pulpety rybne w sosie pomidorowym (filet z morszczuka kapskiego(**ryba**),mąka pszenna**(pszenica**),otręby owsiane(**owies**), **jaja**, sól, pieprz, cebula,, koncentrat pomidorowy) Kasza bulgur ok 150gSurówka z selera ,**jabłuszka**, **pomarańczy** i śmietany 12%(**mleko**)Woda z **cytryną** 150ml |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku z musem wieloowocowym ( płatki ryżowe, **mlek2%,** cukier, śliwki, wiśnie, truskawki, agrest, aronia, czerwona i czarna porzeczka) |

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.