|  |
| --- |
|  |
|  **PONIEDZIAŁEK 15.04.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka w siatce ok10g, twarożek z papryką (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** papryka czerwona świeża), kiełki słonecznika, ogórek świeży, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy z dziką różą, woda, cukier trzcinowy ) ok 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna **(seler)** ,cebula, ćwiartka z kurczaka, makaron świderki (**pszenica**), sól, przyprawy**, seler naciowy,** koncentrat pomidorowy , śmietana 12%(**mleko**), zielona pietruszka)Kotlet jajeczny 1 szt (**jajko** gotowane, **jaja** świeże, otręby owsiane (**owies**), bułka tarta (**pszenica**) cebulka, przyprawy, musztarda (**gorczyca**), keczup, olej)Ziemniaki z koperkiem ok 150gMizeria z jogurtem naturalnym (**mleko**)Woda z cytryną ok 150ml  |
| **Podwieczorek** | Ryż na **mleku** z musem wieloowocowym **(śliwki, wiśnie** **,truskawki, czarne porzeczki, agrest, aronia, czerwone porzeczki,** cukier)  |
|  **WTOREK 16.04.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kaszka kukurydziana na mleku (**mleko** ) z miodem , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym ok 150ml, rodzynkiOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa kapuśniak z ziemniakami i koperkiem ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , przyprawy, cebula, ziemniaki, kapusta biała świeża, koperek, **seler naciowy**) Pieczeń z indyka w marynacie miodowo-musztardowej ok 80g (filet z piersi indyka, musztarda miodowa (**gorczyca**), sól, przyprawy, miód, olej**)**Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna(**pszenica**))Ryż paraboliczny ok 150 g Brokuł gotowanyWoda z pomarańczą 150 ml  |
| **Podwieczorek** | **Jabłuszko** pieczone z miodem i cynamonem podane z sosem jogurtowym ( jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane |
|  **ŚRODA 17.04.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g,sałata lodowa, pierś gotowana z indyka ok 10g, rzodkiewka, twarożek waniliowy (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), cukier waniliowy), herbata zielona z żurawiną suszoną i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
|  **Obiad** | Zupa paprykowa z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, , sól, przyprawy, cebula**, seler naciowy,** ziemniaki, koncentrat pomidorowy, papryka czerwona świeża)Rolada drobiowa ze szpinakiem ok 80g (mięso z piersi kurczaka, przyprawy, cebulka , czosnek, szpinak, ser żółty (**mleko**) )Sos warzywny (marchewka, seler, pietruszka, cebulka, masło(**mleko**), przyprawy)Kasza bulgur ok150 gSurówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym, marchewką, jabłuszkiem i jogurtem naturalnym(**mleko**)Woda z cytryną ok 150 ml  |
| **Podwieczorek** | Wafle ryżowe, pasta jajeczna z awokado (**jajko** gotowane, awokado, serek kanapkowy naturalny (**mleko**)), twarożek morelowy (twaróg śmietankowy półtłusty(**mleko**), morele suszone, miód), **mleko** ok 150ml |
|  **CZWARTEK 18.04.2024**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g,pasta z kiełbaski drobiowej z czarnuszką (kiełbaska drobiowa z piersią z kurczaka , czarnuszka, serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy naturalny (**mleko**), papryka czerwona świeża, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa z ciecierzycy ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , sól, przyprawy, ciecierzyca, ziemniaki, kiełbaska wieprzowa)Makaron pełnoziarnisty z szynką wieprzową i passatą(mięso z szynki wieprzowej, cebulka, czosnek, passata pomidorowa, makaron pełnoziarnisty świderki (**pszenica**), olej )Ogórek kiszonyWoda z pomarańczą ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Muffinki zielony mech (mąka pszenna(**pszenica**), proszek do pieczenia, szpinak, **jaja**, olej, cukier) , kawa zbożowa(**jęczmień, żyto**) **na mleku ok 150 ml** |
|  **PIĄTEK 19.04.2024** |
| **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**)), mozzarella, pomidor malinowy, herbatka ziołowa (melisa) z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa koperkowa z ryżem ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, przyprawy, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka , ryż biały, koperek)Kotlet mielony z ryby ok 80g(filet z morszczuka (**ryba**), **jaja**, sól, przyprawy, cebula, otręby owsiane(**owies**), bułka tarta**(pszenica**), olej)Ziemniaki puree (**mleko**) ok 150gSurówka z kiszonej kapusty, jabłuszka , marchewki i oliwy z oliwekWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy(budyń waniliowy w proszku, **mleko** ) z musem truskawkowym (**truskawki** mrożone, 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.