|  |
| --- |
|  |
|  **PONIEDZIAŁEK 15.09.2025** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka delikatesowa z kurcząt ok10g, twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** szczypiorek), sałata lodowa, papryka czerwona świeża, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy z dziką różą, woda, cukier trzcinowy ) ok 250mlOwoce |
|  |  Zupa neapolitańska z zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie**, seler naciowy,** makaron (**pszenica**), pietruszka zielona, mięso wieprzowe)Kąski z indyka w sosie własnym(filet z indyka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, mąka ziemniaczana , pieprz czarny, zioła prowansalskie)Ziemniaki ok 150gSurówka z **selera**, żurawiny, **jabłuszka** i sosu jogurtowo -śmietankowego (**mleko**)Woda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | **Jabłuszko** pieczone z miodem i cynamonem, sos jogurtowy (**mleko**), chrupki kukurydziane  |
|  **WTOREK 16.09.2025** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki żytnie pełnoziarniste (**żyto**) 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, Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ziemniaczana ok 250g (włoszczyzna (**seler)** , żeberka wieprzowe, , sól, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, papryka słodka wędzona, cebula, czosnek, **seler naciowy**, śmietana 12% (**mleko**), ziemniaki, kiełbaska wieprzowa) Mięso drobiowe z warzywami ok 80g (mięso z uda kurczaka b/s, sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, ziołaprowansalskie, cebula,czosnek, marchewka, papryka czerwona świeża**)**Ryż paraboliczny ok 150 g Porcja brokułu gotowanegoWoda z pomarańczą150 ml  |
| **Podwieczorek** | Porcja frytek z marchewki, keczup  |
|  **ŚRODA 17.09.2025** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g,sałata lodowa, szynka sołtysa ok 10g, pomidor malinowy, twarożek morelowy (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), morela suszona), herbata zielona z żurawiną i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
|  **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy ok 250g ( włoszczyzna (**seler**), , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, cebula**, seler naciowy**, żeberka wieprzowe**,** kiełbaska wieprzowa, czerwona soczewica, papryka słodka wędzona, ziemniaki)Kotlet mielony z szynki i twarogu duszony w sosie pomidorowym ok 80g (mięso z szynki wieprzowej, sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, majeranek, cebula, czosnek, olej, mąka ziemniaczana, twaróg (**mleko), jaja,** otręby owsiane **(owies),** koncentrat pomidorowy)Kasza jęczmienna (**jęczmień**) ok150 gPorcja jesiennej surówki (kapusta biała, **jabłka**, ogórek kiszony, papryka czerwona świeża, jogurt naturalny (**mleko**))Woda z cytryną ok150 ml   |
| **Podwieczorek** | Tost francuski (chleb tostowy pełnoziarnisty (**pszenica**), **jaja**, sól, olej), kawa Inka na mleku z cukrem trzcinowym ok 150ml (**jęczmień, żyto, mleko**), talerzyk witaminek-owoce |
|  **CZWARTEK 18.09.2025**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g,pasta drobiowa z suszonymi pomidorami(mięso drobiowe gotowane, serek kanapkowy naturalny(**mleko**), pomidory suszone w oliwie z ziołami), serek twarogowy z ziołami (**mleko**), ogórek kiszony, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa ryżowa ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, **seler naciowy** ,mięso wieprzowe , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz czarny, ryż biały, pietruszka zielona)Kotlet rybny mielony ok 80g(filet z morszczuka (**ryba**), **jaja**, otręby owsiane (**owies**), sól, pieprz czarny, pieprz cytrynowy, olej) Ziemniaki ok 150gPorcja surówki z sałaty lodowej, ogórka świeżego , pomidorków i jogurtu naturalnego **(mleko)**  Woda z pomarańczą150ml  |
| **Podwieczorek** | Porcja budyniu czekoladowego(budyń czekoladowy w proszku (**kakao**), **mleko**), talerzyk witaminek-owoce |
|  **PIĄTEK 19.09.2025** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok 50g, masło ok 10g, pasta z tuńczyka(tuńczyk w sosie własnym(**ryba**), serek kanapkowy naturalny (**mleko**)), **jajko** gotowane , rzodkiewka, herbatka ziołowa (mięta) z cukrem trzcinowym150 ml Porcja soku owocowego |
| **Obiad** | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, pieprz ziołowy, majeranek, por, **seler**  , buraki, koncentrat barszczu czerwonego , mięso wieprzowe, ziemniaki, śmietana 12% (**mleko**))Domowe hot dogi 2 szt(mąka krupczatka (**pszenica**), mąka tortowa (**pszenica**), **jaja**, drożdże, margaryna Kasia, mleko, parówki z fileta kurczaka), keczupPorcja ogórka świeżego i pomidorówWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Serniczek jogurtowy na zimno ( jogurt naturalny (**mleko**), galaretka owocowa, owoce), chrupki kukurydziane |

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.