|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **PONIEDZIAŁEK 16.09.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka sołtysa ok10g, twarożek waniliowy (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** cukier wanilinowy), rukola, porcja papryki czerwonej świeżej, mleko ok 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, ćwiartka z kurczaka, sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, majeranek**,** cytryna **seler naciowy,** ziemniaki, buraki czerwone, koncentrat barszczu czerwonego, śmietana 12% **(mleko**))  Makaron łazanka z kiszoną kapustą i kiełbaską ok 230g**(**makaron łazanka **(pszenica**), kiszona kapusta, sól, pieprz, kminek mielony, kiełbaska śląska, cebulka, zielona pietruszka)  Woda z cytryną ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Marchewkowe fryteczki, keczup |
| **WTOREK 17.09.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Ryż 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 żurawina  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, cebula, koncentrat pomidorowy, śmietana 12%, kasza jaglana **(proso**), **seler naciowy**)  Panierowany kotlet z piersi kurczaka ok 80g (filet z piersi kurczaka, **jaja**, bułka tarta **(pszenica**) sól, pieprz czarny ,olej**)**  Ziemniaki z koperkiem ok 150 g  Sałata lodowa z papryką żółtą, ogórkiem kiszonym i jogurtem naturalnym (**mleko**)  Woda z pomarańczą150 ml |
| **Podwieczorek** | **Jabłuszko** pieczone z miodem, sos jogurtowy( jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane |
| **ŚRODA 18.09.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło(**mleko**) ok 10g, rukola, szynka jubileuszowa ok 10g,twarożek ze szczypiorkiem (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), szczypiorek),porcja rzodkiewki, kawa zbożowa na mleku ok 150 ml(**mleko**, kawa inka(**jęczmień, żyto**), cukier trzcinowy) |
| **Obiad** | Zupa rosół drobiowy z makaronem ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, kurczak rosołowy , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, vegeta natural, cebula, makron nitka (**pszenica)**)  Eskalopki z indyka ok 80g w sosie z suszonymi pomidorami i bazylią (filet z piersi indyka, mąka pszenna **(pszenica**), sól, pieprz, papryka słodka, olej, suszone pomidory, bazylia )  Ziemniaki z koperkiem ok 150 g  Ogórek kiszony  Woda z cytryną ok150 ml |
| **Podwieczorek** | Witaminkowy zawrót głowy (marchewka**, jabłko, seler naciowy**, ogórek świeży, melon, kiwi, gruszka, papryka czerwona swieża), wafle kukurydziane |
| **CZWARTEK 19.09.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym (ryba), serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy naturalny(**mleko**), porcja ogórka świeżego, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa krem z cukinii z groszkiem z cieciorki ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, **seler naciowy** ,masło (**mleko**) sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, gałka muszkatałowa, śmietana 12% (**mleko**), ziemniaki, prażone ziarno cieciorki**)**  Kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami ok 230g (kasza orkisz (**orkisz),** filet zpiersiindyka, ogórek kiszony, papryka czerwona świeża, pieczarki, marchew, seler, cebula, czosnek, groszek zielony, passata pomidorowa)  Woda z pomarańczą150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z musem wiśniowym(budyń waniliowy w proszku, **mleko, wiśnie mrożone**, cukier) |
| **PIĄTEK 20.09.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok 50g, masło ok 10g, domowa nutella (gotowane ziarno soi**, kakao**, miód, cukier waniliowy, serek kanapkowy naturalny (**mleko**)),pomidor malinowy, jajecznica na maśle(**jaja**, masło (**mlek**o)) herbatka ziołowa (mięta) z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna z ziemniakami i zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, pieprz cytrynowy, ziemniaki, papryka czerwona świeża, koncentrat pomidorowy , por, **seler naciowy**, filet z morszczuka kapskiego (**ryba**))  Pizza Margherita z rukolą (mąka pszenna **(pszenica**), drożdże, woda, sól, ser żółty (**mleko**), passata pomidorowa, bazylia, olej, rukola), porcja papryki żółtej , keczup  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Kaszka manna z musem jagodowym (kasza manna **(pszenica**), **mleko 12%,** jagody 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.