|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 16.12.2024** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka sołtysówka ok10g, twarożek waniliowy (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** cukier wanilinowy), sałata lodowa, ogórek świeży, herbatka owocowa z cukrem trzcinowym (napar owocowy zhibiscusem, cukier trzcinowy ) ok 250ml  Owoce ok100g |
|  | Zupa grochowa z ziemniakami ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, ziemniaki, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz **, seler naciowy,** ćwiartka z kurczaka, kiełbaska wieprzowa, majeranek , groch, papryka wędzona)  Makaron Shreka ok (makaron penne **(pszenica),** szpinak,masło**(mleko),** czosnek, jogurt naturalny (**mleko**), sól, ser żółty( **mleko 2%**))  Woda z cytryną ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Domowe musli z jogurtem naturalnym i suszonymi owocami (płatki pełnoziarniste żytnie(**żyto**), płatki pełnoziarniste orkiszowe(**orkisz**), płatki kukurydziane, otręby owsiane(**owies**), granola czekoladowa (**jęczmień, owies, kakao**), miód, jogurt naturalny(**mleko**), suszona żurawina, suszone śliwki, rodzynki, płatki migdałowe) |
| **WTOREK 17.12.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Kasza jaglana**(proso**) 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  Owoce ok 100g |
| **Obiad** | Zupa wiedeńska ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, **seler naciowy**, kasza manna (**pszenica**), zielona pietruszka, cebula, vegeta natural )  Pulpet z szynki w sosie koperkowym ok 80g (mięso z szynki wieprzowej, sól, pieprz, papryka słodka, **jaja**, otręby owsiane(**owies**), mąka pszenna(**pszenica**), koperek)  Ziemniaki 150g  Brokuł gotowany  Woda z pomarańczą150ml |
| **Podwieczorek** | Jabłuszko pieczone z miodem i cynamonem , sos jogurtowy (jogurt naturalny( **mleko )**, cukier), chrupki kukurydziane |
| **ŚRODA 18.12.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło(**mleko**) ok 10g, sałata lodowa, filet gotowany z indyka ok 10g,rzodkiewka, twarożek z ogórkiem kiszonym (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**),ogórek kiszony), herbata zielona z żurawiną i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
| **Obiad** | Zupa kapuśniak z ziemniakami ok 250 g( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele, angielskie, kapusta biała, ziemniaki kiełbaska wieprzowa **,seler naciowy,** pieprz czarny, pieprz ziołowy, papryka wędzona, koperek, czosnek, cebula)  Potrawka z indyka w sosie pomidorowym ok 80g (filet z indyka , sól, pieprz, cebula, czosnek, papryka słodka ,olej,koncentrat pomidorowy**,** mąka pszenna**(pszenica)**)  Ryż paraboliczny ok 150 g  Sałata lodowa z ogórkiem świeżym, papryką czerwoną świeżą, papryką żółtą i sosem winegret  Woda z cytryną ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Kaszka manna na mleku z musem jagodowym (kaszka manna(**pszenica**), **mleko 2%,** ,jagody, cukier) |
| **CZWARTEK 19.12.2024** | |
| **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 wieprzowej(kiełbaska wieprzowa, serek kanapkowy naturalny(**mleko**), koperek), serek twarogowy naturalny(**mleko**),papryka żółta, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce, ciasteczka twarogowe własnego wypieku (twaróg półtłusty(**mleko**), ,cukier, jaja, jogurt naturalny(**mleko**), masło(**mleko**), mąka pszenna(**pszenica**)) |
| **Obiad** | Zupa krem z buraka ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, **seler naciowy** , ziemniaki, buraki czerwone, masło(**mleko**), sól, pieprz czarny, koncentrat barszczu czerwonego, śmietana 12%(**mleko**))  Panierowany filet rybny ok 80g (filet z morszczuka (**ryb**a), **jaja,** bułka tarta**(pszenica), olej**)  Ziemniaki ok 150g  Surówka z kapusty kiszonej, **jabłuszka**, marchewki i oliwy  Woda z pomarańczą ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Domowe eklerki z masą budyniową(mąka pszenna**(pszenica),** margaryna Kasia**,** woda**,mleko2%,** masło (**mleko**), cukier, cukier waniliowy) , babka cytrynowa (mąka pszenna(**pszenic**a), kisiel cytrynowy, sok z cytryny, cukier, olej, **jaja**), ,kakao na mleku z cukrem trzcinowym (**mleko 2%, kakao**, cukier trzcinowy), talerzyk witaminek -owoce |
| **PIĄTEK 20.12.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto**, **pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**),masło**(mleko**)ok 10g , sałata lodowa, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym(**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko))**, ogórek kiszony , ser żółty, herbatka ziołowa z cukrem trzcinowym(mięta) ok 150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krupnik z zieloną pietruszką ok250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka, kasza jęczmienna(**jęczmień**), zielona pietruszka, vegeta natural)  Kotlet vege 1 szt(groch, ciecierzyca, kasza jęczmienna**(jęczmień**), **jaja**, otręby owsiane(**owies**), sól, pieprz czarny, musztarda sarepska(**gorczyca**),keczup, bułka tarta(**pszenica**), olej )  Ziemniaki z koperkiem ok 150g  Surówka z ogórka kiszonego, pory, papryki czerwonej świeżej i jogurtu **(mleko**)  Woda z cytryną ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z musem wiśniowym (budyń waniliowy w proszku, **mleko 2%,** wiśnie, 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.