|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 17.03.2025** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Kasza jaglana na mleku 2% z miodem (**proso, mleko**) , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym ok 150ml, suszone jabłka  Owoce |
|  | Zupa krem z brokuła z prażonymi nasionami dyni ok 250g (włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło (**mleko**), sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz czarny, śmietana 12% (**mleko**), brokuł, ziemniaki, prażone nasiona dyni)  Domowe hod dogi 2 szt(mąka krupczatka **(pszenica),** mąka pszenna tortowa (**pszenica**), drożdże , **mleko 2%,** margaryna Kasia, sól, parówki naturalne z fileta), keczup  Warzywne słupeczki (ogórek świeży, papryka czerwona świeża)  Woda z cytryną ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Deser jogurtowy z musem truskawkowym serwowany w pucharkach (jogurt naturalny( **mleko ),** miód, truskawki, czekolada lekko gorzka (**kakao**) ), podpłomyki bezcukrowe (mąka pszenna (**pszenica**)) |
| **WTOREK 18.03.2025** | |
| **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 2%**, cukier waniliowy), rukola, papryka żółta świeża , herbata owocowa ok 150ml (woda, napar owocowy z dziką różą, cukier trzcinowy)  Owoce |
| **Obiad** | Zupa krupniczek pomidorowy ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , liść laurowy, ziele angielskie, kasza jęczmienna (**jęczmień**), vegeta natural, koncentrat pomidorowy, śmietana 12% (**mle**ko) , zielona pietruszka)  Pieczeń z indyka z twarogiem ok 80g (filet z indyka, sól, cebula, pieprz czarny, pieprz ziołowy, otręby owsiane (**owies**), **jaja,** twaróg śmietankowy półtłusty(**mleko**))  Ziemniaki ok 150 g  Mix sałat z zielonym sosem jogurtowym( sałata lodowa, liście szpinaku, rukola, szczypiorek, awokado, ogórek świeży, jabłka, jogurt naturalny(**mleko**))  Woda z **pomarańczą** ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Galaretka owocowa, sos jogurtowy ( jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane, talerzy witaminek- owoce |
| **ŚRODA 19.03.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10,rukola, pierś gotowana z indyka ok 10g, ogórek kiszony, twarożek z papryką czerwoną świeżą(twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), sól,papryka czerwona świeża), herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
| **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler**), ćwiartka z kurczaka , czerwona soczewica, czosnek, papryka wędzona, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, ziemniaki , cebula**, seler naciowy,** majeranek, kiełbaska wieprzowa)  Schab wieprzowy pieczony z warzywami ok 80g(schab wieprzowy b/k, papryka czerwona świeża, marchewka, cebulka, czosnek, mąka pszenna (**pszenica**) ,sól, pieprz czarny, olej, )  Sos pieczeniowy(wywar pieczeniowy, mąka pszenna (**pszenica**))  Kasza bulgur (**pszenica**)ok 150g  Surówka z kapusty kiszonej, jabłuszka, papryki czerwonej świeżej i oliwy z oliwek  Woda z cytryną ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku z musem wieloowocowym (płatki ryżowe, mleko 2% (**mleko**), owoce mrożone (**śliwki, wiśnie, truskawki, czerwona i czarna porzeczka, agrest , aronia**)) |
| **CZWARTEK 20.03.2025** | |
| **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(gotowane mięso drobiowe, suszone pomidory w oliwie z ziołami serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy z ziołami(**mleko**),rzodkiewka, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa neapolitańska z zieloną pietruszką ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, vegeta natural , sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, cebula**, seler naciowy,** makaron nitki (**pszenica**), zielona pietruszka)  Kotlet pożarski duszony w sosie własnym ok 80g (filet z piersi kurczaka , sól, pieprz czarny, **jaja**, bułka tarta (**pszenica**),olej, mąka pszenna (**pszenica**))  Ziemniaki z koperkiem 150g  Surówka z kapusty świeżej , marchewki, jabłuszka, ogórka kiszonego i sosu winegret  Woda z **pomarańczą** 150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy z musem jagodowym(budyń malinowy w proszku, mleko 2%(**mleko**),jagody mrożone, cukier) |
| **PIĄTEK 21.03.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok 50g, masło ok 10g(**mleko**) , łosoś wędzony(**ryba**) , ogórek świeży, serek kanapkowy z ziołami (**mleko**), herbatka ziołowa (melisa) z cukrem trzcinowym ok150 ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa barszcz ukraiński ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka, buraki, koncentrat barszczu czerwonego, śmietana 12%(**mleko**), fasolka szparagowa, majeranek )  Salsa rybna w sosie pomidorowym ok 80g (filet z morszczuka kapskiego (**ryba**), mąka pszenna **(pszenica)**, sól, pieprz cytrynowy, marchewka, seler , cebula, pietruszka, papryka czerwona świeża, olej, żurawina suszona, passata pomidorowa)  Ogórek kiszony  Ryż paraboliczny ok 150g  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Placuszki twarogowe (mąka pszenna (**pszenica**), **jaja**, cukier, cukier waniliowy, olej, twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**) **mleko 2%** ), mleko gotowane, talerzyk witaminek -owoce |

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.