|  |
| --- |
|  |
|  **PONIEDZIAŁEK 17.06.2024** |
| **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 waniliowy (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** cukier waniliowy), sałata lodowa, ogórek świeży napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy z hibiscusem, woda, cukier trzcinowy ) ok 250mlOwoce 100g |
|  |  Kapuśniaczek z kiszonej kapusty ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka sól , przyprawy, cebula, ziemniaki, przyprawy, kiszona kapusta,  **seler naciowy**) Makaron Shreka ok 230g (makaron penne (**pszenica**),szpinak, jogurt naturalny (**mleko**), czosnek, przyprawy, masło(**mleko**) ,ser żółty (**mleko**))Woda z cytryną 150 ml  |
| **Podwieczorek** | Koktajl owocowy (jogurt naturalny (**mleko**), wiśnie mrożone, banany, jagody mrożone, cukier), wafle kukurydziane  |
|  **WTOREK 18.06.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki żytnie pełnoziarniste (**żyto**) 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 morelaOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa żurek na kefirze ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, kefir(**mleko**), ziemniaki, sól, przyprawy**, seler naciowy,** czosnek, kiełbaska wieprzowa, ćwiartka z kurczaka, mąka pszenna (**pszenica**))Risotto z kurczakiem i warzywami ok 230g(ryż paraboliczny, sól, przyprawy, cebulka, brokuł, papryka czerwona świeża, marchew, pieczarki, passata pomidorowa, ogórek kiszony)Woda z pomarańczą ok 150ml   |
| **Podwieczorek** | Jabłuszko pieczone z miodem i cynamonem , sos jogurtowy ( jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane  |
|  **ŚRODA 19.06.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g,sałata lodowa ,polędwica sopocka ok 10g, rzodkiewka, twarożek z ogórkiem (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), ogórek świeży), herbata zielona z żurawiną i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
|  **Obiad** | Zupa krupnik ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, sól, przyprawy, cebula**, seler naciowy,** kasza jęczmienna (**jęczmień**), zielona pietruszka)Placuszki drobiowe z serem (mięso z piersi kurczaka, przyprawy, cebulka , ser żółty (**mleko**), mąka pszenna(**pszenica**), mąka ziemniaczana, olej)Ziemniaki z koperkiem (własna uprawa) ok150 gMizeria na jogurcieWoda z cytryną ok150 ml  |
| **Podwieczorek** | Pieczywo chrupkie (mąka pszenna(**pszenica**), mąka żytnia (**żyto**), mąka jęczmienna(**jęczmień**), mąka orkiszowa(**orkisz**)), pasta z kiełbaski drobiowej z czarnuszką (kiełbaska drobiowa z piersią kurczaka, serek kanapkowy naturalny(**mleko**), czarnuszka), pasta z suszonych pomidorów (suszone pomidory w ziołowej oliwie, serek kanapkowy naturalny (**mleko**)), ogórek kiszony, kawa zbożowa na mleku ok 150ml (kawa zbożowa (**jęczmień, żyto**), **mleko,** cukier trzcinowy) |
|  **CZWARTEK 20.06.2024**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g,pasta jajeczna ze szczypiorkiem z własnej uprawy (gotowane **jajko,** serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy naturalny(**mleko**), pomidor malinowy, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa grochowa z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , sól, przyprawy, groch, kiełbaska wieprzowa, ziemniaki, )Potrawka z szynki w sosie pomidorowym(mięso z szynki wieprzowej, przyprawy, mąka pszenna **(pszenica)**, olej, koncentrat pomidorowy)Kasza bulgur(**pszenica**) ok 150gSurówka z młodej kapusty, marchewki, jabłuszka i sosu winegret Woda z pomarańczą ok150ml  |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy(budyń malinowy w proszku, **mleko**) z musem wieloowocowym(**śliwki, wiśnie, truskawki, czerwone i czarne porzeczki, agrest, aronia**, cukier) |
|  **PIĄTEK 21.06.2024** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok 50g, masło ok 10g, łosoś wędzony(**ryba**), serek kanapkowy z ziołami, papryka czerwona świeża, herbatka ziołowa (rumianek) z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa wiedeńska ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, przyprawy, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka , vegeta natural, kasza manna (**pszenica**), zielona pietruszka)Kotlet vege ok 80g (gotowane ziarno ciecierzycy, soi i czerwonej soczewicy, **jaja**, przyprawy, cebulka, otręby owsiane(**owies**), otręby pszenne (**pszenica**), bułka tarta (**pszenica**), olej, kasza jęczmienna (**jęczmień**), musztarda (**gorczyca**), keczup, czosnek)Ziemniaki ok 150gSurówka z kiszonego ogórka, papryki czerwonej świeżej, pory i jogurtu naturalnegoWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Ryż na mleku z musem truskawkowym (ryż, **mleko 2%,truskawki,**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.