|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 18.11.2024** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka krucha ok10g, twarożek brzoskwiniowy (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** dżem brzoskwiniowy 100% owoców), kiełki mieszane, papryka czerwona świeża, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy z hibiscusem, woda, cukier trzcinowy ) 250ml  Owoce ok100g |
|  | Zupa neapolitańska z zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, ćwiartka z kurczaka, makaron nitki **(pszenica**), zielona pietruszka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz **, seler naciowy,** vegeta natural)  Jajko gotowane w sosie musztardowym 1szt( **jajko** gotowane, musztarda(**gorczyc**a), mąka tortowa**(pszenica**),śmietanka 12%(**mleko),** sól, pieprz)  Ziemniaki ok 150g  Warzywa z wody(kalafior, marchewka mini )  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Ryż na mleku z musem jabłkowym (ryż biały, **mleko 2%,** cukier , **jabłka**) |
| **WTOREK 19.11.2024** | |
| **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, mandarynki  Owoce ok 100g |
| **Obiad** | Zupa brokułowa z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, brokuł, cebula, ziemniaki, śmietana 12%(**mleko**), **seler naciowy**)  Potrawka z indyka w sosie własnym ok 80g (mięso z piersi indyka, śmietanka słodka (**mleko**), sól, czosnek, mąka pszenna (**pszenica** )  Kasza bulgur ok 150 g  Warzywne słupeczki (papryka czerwona świeża, marchewka, ogórek kiszony)  Woda z pomarańczą150ml |
| **Podwieczorek** | Galaretka owocowa, sos jogurtowy (jogurt naturalny( **mleko )**, cukier), talerzyk witaminek – owoce, chrupki kukurydziane |
| **ŚRODA 20.11.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło(**mleko**) ok 10g, sałata lodowa, polędwica dębowa ok 10g, kiełki mieszane, rzodkiewka, twarożek ze szczypiorkiem (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), szczypiorek ), herbata zielona z cytryną i cukrem trzcinowym 150 ml |
| **Obiad** | Rosołek wiedeński z zieloną pietruszką ok 250 g( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, , sól, liść laurowy, ziele, angielskie, vegeta natural**, seler naciowy,** kasza manna (**pszenica**),zielona pietruszka)  Kurczak pieczony z warzywami ok 80g (mięso z uda kurczaka b/s , sól, pieprz, papryka, zioła prowansalskie, olej ,marchew, seler, cebula, pietruszka, czosnek, papryka czerwona świeżą)  Sos pieczeniowy(wywar pieczeniowy, mąka pszenna(**pszenica**))  Ziemniaki z koperkiem ok 150 g  Surówka z kapusty pekińskiej, jabłuszka ,ogórka kiszonego, papryki czerwonej świeżej i jogurtu naturalnego (**mleko**)  Woda z cytryną ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Tosty francuskie 1szt(mąka pszenna graham (**pszenica**),mąka pszenna(**pszenica**), **jaja**, olej) , kawa Inka na mleku(**jęczmień, żyto, mleko 2**%, cukier trzcinowy) |
| **CZWARTEK 21.11.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g,pasta łososiowa z koperkiem (łosoś wędzony, serek kanapkowy naturalny(**mleko**), koperek), serek twarogowy naturalny(**mleko**), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, , **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , ciecierzyca, papryka wędzona, kiełbaska wieprzowa, ziemniaki, czosnek, majeranek, sól, pieprz czarny)  Gulasz wieprzowy ok 80g (mięso z szynki wieprzowej, cebulka, czosnek , sól, pieprz, majeranek, papryka słodka, mąka pszenna (**pszenica**))  Mix kasz (kasza jęczmienna(**jęczmień)**, kasza gryczana) ok 150g  Buraczki gotowane (buraczki gotowane, **jabłko**, cytryna, cukier, oliwa) Woda z pomarańczą150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy(budyń czekoladowy w proszku, **mleko** ),talerzyk witaminek-owoce |
| **PIĄTEK 22.11.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Bułeczka kajzerka (**pszenica**),masło**(mleko**)ok 10g , sałata lodowa, ser żółty (**mleko**), papryka żółta świeża , kakao na mleku z cukrem trzcinowym(mleko 2%, kakao, cukier trzcinowy) 150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna z ziemniakami i koperkiem ok250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, **seler naciowy**, filet z morszczuka (**ryba**), , śmietana 12%(**mleko**), czosnek, ziemniaki, papryka czerwona świeża, koncentrat pomidorowy, koperek )  Naleśniki z twarogiem i dżemem 2 szt (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko)**, mąka pszenna tortowa**( pszenica),**mąka pszenna pełnoziarnista**(pszenica), jaja,** cukier trzcinowy, cukier wanilinowyolej, dżem truskawkowy 100% owoców)  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Marchewkowe fryteczki z pieca, keczup, 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.