|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 19.05.2025** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% z miodem (**orkisz, mleko**) , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, rodzynki, herbata czarna z **cytryną** i cukrem trzcinowym ok 150ml, Owoce  |
|  |  Zupa grochowa z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna **(seler** ), cebula, ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz czarny, groch, ziemniaki, czosnek , majeranek, papryka wędzona)Makaron Shreka ok 230g( makaron penne (**pszenica**), szpinak, czosnek, masło (**mleko**), sól, ser żółty (**mleko**), pieprz czarny)Woda z **cytryną** ok 150ml  |
| **Podwieczorek** | Talerzyk witaminek (**jabłka, kiwi**, gruszka, melon, marchewka, ogórek świeży, kalarepka), chrupki kukurydziane  |
|  **WTOREK 20.05.2025** |
| **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 paprykowy (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko**),**mleko**, papryka czerwona świeżą), rukola, rzodkiewka, herbata owocowa ok 150ml (woda, napar owocowy z maliną, cukier trzcinowy) |
| **Obiad** | Zupa ryżowa z zieloną pietruszką ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, vegeta natural, ryż biały, zielona pietruszka) Panierowane kotlety drobiowe ok 80g (filet z piersi kurczaka, **jaja**, sól, pieprz czarny, bułka tarta (**pszenica**) ,olej )Ziemniaki z koperkiem ok 150 Surówka z ogórka kiszonego, pomidorków, pory i jogurtu naturalnegoWoda z **pomarańczą** ok 150 ml  |
| **Podwieczorek** | Babeczka cytrynowa własnego wypieku (mąka pszenna (**pszenica**), olej, **jaja**, kisiel cytrynowy, cukier, sok z cytryny), mleko gotowane ok 150 ml |
|  **ŚRODA 21.05.2025** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto,** **mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok 50g, masło ok 10 (**mleko**),rukola, szynka delikatesowa z kurcząt ok 10g, ogórek świeży, twarożek morelowy (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), suszone morele), herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym ok 150 mlOwoce |
|  **Obiad** | Zupa jarzynowa z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna (**seler**), ćwiartka z kurczaka, kalafior , kapusta świeża biała, groszek zielony, fasolka szparagowa , ziemniaki, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, śmietanka 12% (**mleko**) , cebula**, seler naciowy,** zielona pietruszka)Gulasz z piersi indyka ok 80g( filet z piersi indyka, cebulka, czosnek, sól, pieprz czarny, olej, liść laurowy, ziele angielskie, , mąka ziemniaczana)Kasza bulgur ok 150g (kasza bulgur(**pszenica**))Fasolka szparagowa z wodyWoda z cytryną ok 150 ml  |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe z musem wiśniowym (płatki ryżowe, **mleko** 12%, **wiśnie**, cukier),  |
|  **CZWARTEK 22.05.2025**  |
| **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, serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy naturalny (**mleko**),ogórek kiszony, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa marchewkowa z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, cebula**, seler naciowy,** ziemniaki)Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (mięso z szynki wieprzowej **, jaja**, otręby owsiane (**owies**), cebulka, czosnek, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, mąka ziemniaczana)Ryż paraboliczny ok 150gSurówka z kapusty białej, marchewki, **jabłuszka** i sosu winegret Woda z **pomarańczą** 150ml  |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy (**kakao** , **mleko** 2%, cukier, mąka ziemniaczana), talerzyk witaminek owoce  |
|  **PIĄTEK 23.05.2025** |
| **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**)**,**serekkozi, pasta z makreli(makrela w sosie pomidorowym (**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko**)), papryka czerwona świeża, herbatka ziołowa z cukrem trzcinowym ok150 ml (herbatka ziołowa (melisa), cukier trzcinowy) Owoce  |
| **Obiad** | Zupa krupnik z zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka, kasza jęczmienna(**jęczmień**), zielona pietruszka)Domowe paluszki rybne ok 80g (filet z morszczuka kapskiego (**ryba**), **jaja**, olej, sól, pieprz cytrynowy, bułka tarta (**pszenic**a), otręby owsiane (owies), ryż biały, olej)Ziemniaki ok 150g Surówka z marchewki, **pomarańczy**,  **jabłuszka i sosu śmietankowego-jogurtowego (**jogurt naturalny **(mleko),** śmietana 12% **(mleko))**Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Jogurt naturalny z domowym muslii (jogurt naturalny (**mleko**), płatki pełnoziarniste żytnie(**żyto**), płatki pełnoziarniste orkiszowe(**orkisz**), płatki owsiane(**owie**s),płatki kukurydziane, suszona żurawina, rodzynki, granola czekoladowa (**jęczmień, owies, kakao**), płatki migdałowe, miód)  |

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.