|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **PONIEDZIAŁEK 19.08.2024** | |
| **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 waniliowy (twaróg śmietankowy półtłusty(**mleko**), cukier waniliowy), sałata lodowa, rzodkiewka, kawa na mleku z cukrem trzcinowym ok 150ml (**mleko,** kawa Inka**(jęczmień, żyto**), cukier trzcinowy)  Owoce 100g |
|  | Zupa ryżanka z zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna **(seler)** ,cebula, ćwiartka z kurczaka, płatki ryżowe, sól, przyprawy**, seler naciowy,** vegeta natural, natka pietruszki)  Kotlet jajeczny1szt **( jajko** gotowane**, jaja** świeże ,musztarda (**gorczyca**), otręby owsiane (**owies** ), przyprawy, bułka tarta (**pszenica**), olej)  Ziemniaki z koperkiem ok 150g  Surówka z kiszonego ogórka, pomidorów, pory i jogurtu naturalnego  Woda z cytryną ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Makaron z musem wiśniowo-jogurtowym (makaron świderki(**pszenica**), wiśnie mrożone, cukier, jogurt naturalny(**mleko**)) |
| **WTOREK 20.08.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Płatki żytnie(**żyto**) 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 ok 150ml, rodzynki  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , przyprawy, cebula, czosnek, czerwona soczewica, ziemniaki, kiełbaska wieprzowa)  Kebab drobiowy ok 80g (mięso z uda kurczaka b/s, cebulka, czosnek, przyprawy**,** olej)**)**  Kasza bulgur (**pszenica**) ok 150 g  Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna(**pszenica**))  Surówka z kapusty białej z marchewką , jabłuszkiem, ogórkiem świeżym i sosem winegret  Woda z pomarańczą 150 ml |
| **Podwieczorek** | Galaretka owocowa z sosem jogurtowym (jogurt naturalny (**mleko**), cukier), talerzyk witaminek-owoce, chrupki kukurydziane |
| **ŚRODA 21.08.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g,sałata lodowa, polędwica delikatesowa z kurcząt ok 10g, ogórek świeży, twarożek z koperkiem (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**),koperek ), herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
| **Obiad** | Zupa rosół drobiowy z makaronem i zieloną pietruszką ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, kurczak rosołowy sól , przyprawy, cebula, makaron nitki **(pszenica**))  Pieczeń z szynki i kalafiora ok 80g (mięso z szynki wieprzowej, kalafior, **jaja**, przyprawy, otręby owsiane(**owies**))  Ziemniaki z koperkiem ok 150g  Sos paprykowo-cebulowy (wywar warzywny, masło(**mleko**), papryka czerwona świeża, cebula, mąka pszenna(**pszenica**))  Sałata lodowa z papryką czerwoną świeżą, ogórkiem kiszonym i jogurtem naturalnym(**mleko**)  Woda z cytryną ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Omleciki biszkoptowe z musem jagodowym (mąka pszenna(**pszenica), jaja**, cukier waniliowy, olej, cukier, jagody mrożone) , mleko gotowane ok 150ml |
| **CZWARTEK 22.08.2024** | |
| **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, serek kanapkowy naturalny(**mleko**))ok 10g, serek twarogowy naturalny (**mleko**), papryka żółta, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, **seler naciowy** ,ziemniaki, czosnek, ćwiartka z kurczaka, ogórek kiszony, koperek)  Pulpety drobiowe z sosem pomidorowym ok 80g (filet z indyka, **jaja,** otręby owsiane**(owies**), przyprawy, cebula, twaróg śmietankowy półtłusty(**mleko**), mąka pszenna **(pszenica**), koncentrat pomidorowy)  Ryż paraboliczny ok 150g  Fasolka szparagowa żółta  Woda z pomarańczą ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z musem truskawkowym (budyń waniliowy w proszku , **truskawki,** **mleko,** cukier ) |
| **PIĄTEK 23.08.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok 50g, masło ok 10g, pasta z makreli(makrela w sosie pomidorowym (**ryba**), serek kanapkowy naturalny (**mleko**)), ser kozi , rukola, pomidory malinowe, herbatka ziołowa (rumianek) z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, przyprawy, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka, koncentrat pomidorowy, kasza jaglana , śmietana 12%(**mleko**), natka pietruszki)  Kotlety vege 1 szt(kasza jęczmienna (**jęczmień**), groch, musztarda**(gorczyca**) ,sól, przyprawy, bułka tarta (**pszenica**), otręby owsiane (**owies**), **jaja**, keczup )  Ziemniaki z koperkiem ok 150g  Mix sałat (sałata lodowa, rukola, liście szpinaku) z ogórkiem świeżym, pomidorkami i jogurtem naturalnym(**mleko)**  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Marchewkowe fryteczki, chrupki kukurydziane, keczup |

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.