|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 20.01.2025** |
|  |
| **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 z czerwoną papryką (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** papryka czerwona świeża), kiełki słonecznika, rzodkiewka, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy z dziką różą, woda, cukier trzcinowy ) ok 150mlOwoce  |
|  |  Zupa marchewkowa z ziemniakami ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, ziemniaki, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz czarny)Serowe leniuszki z brązowym cukrem ok 230 g(twaróg śmietankowy półtłusty(**mleko**), **jaja,** cukier, cukier wanilinowy, mąka pszenna(**pszenica),** mąka krupczatka**(pszenica)**)Woda z cytryną ok 150ml  |
| **Podwieczorek** | Witaminkowy zawrót głowy (**jabłka,** gruszki, melon, kiwi, marchewka, ogórek kiszony, papryka czerwona świeża), wafle kukurydziane  |
|  **WTOREK 21.01.2025** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kaszka kukurydziana 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, rodzynkiOwoce  |
| **Obiad** | Zupa z ciecierzycą i ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, papryka słodka, papryka słodka wędzona, czosnek, cebula, ciecierzyca, ziemniaki, kiełbaska wieprzowa) Indyk z warzywami w sosie własnym ok 80g (mięso z piersi indyka, sól, cebula, marchewka, papryka czerwona świeżą**,** liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny**,** olej**)**Ryż paraboliczny ok 150 g Mix sałat (sałata lodowa, liście szpinaku, rukola) z papryką czerwoną świeżą, ogórkiem świeżym, granatem i sosem vinegretWoda z pomarańczą 150 ml  |
| **Podwieczorek** | **Jabłuszko** pieczone z miodem i cynamonem , sos jogurtowy ( jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane |
|  **ŚRODA 22.01.2025** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g, kiełki słonecznika, szynka sołtysa ok 10g, papryka żółta świeża, twarożek naturalny (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), sól, pieprz czarny), herbata zielona z żurawiną i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
|  **Obiad** | Rosół drobiowo-wołowy 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, kurczak rosołowy, mięso wołowe , sól,pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, vegeta natural , cebula**, seler naciowy,** makaron nitki (**pszenica**))Stek mielony ok 80g (mięso z łopatki wieprzowej, mięso wołowe , cebula, czosnek , sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, **jaja**, bułka tarta(**pszenic**a), olej , czerwona soczewica)Ziemniaki ok150 gSurówka z kapusty pekińskiej, ogórka kiszonego, marchewki, jabłuszka i jogurtu naturalnegoWoda z cytryną ok 150 ml   |
| **Podwieczorek** | Domowe musli z suszonymi owocami i jogurtem naturalnym(jogurt naturalny(**mleko**), miód, płatki orkiszowe pełnoziarniste(**orkisz**), płatki żytnie pełnoziarniste(**żyto**), otręby owsiane(owies, płatki kukurydziane, granola czekoladowa(**jęczmień, owies, kakao**), suszone śliwki, suszona żurawina, rodzynki, płatki migdałowe) |
|  **CZWARTEK 23.01.2025**  |
| **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 z ziołami (**mleko**), ogórek kiszony, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, pieprz ziołowy, ziemniaki, koperek, śmietana 12% (**mleko**))Spaghetti bolognese ok 230g (mięso z szynki wieprzowej, cebula, czosnek, pieprz czarny, papryka słodka, bazylia, passata pomidorowa, makaron pszenny pełnoziarnisty(**pszenica**), olej)Warzywne słupeczki (marchewka, ogórek świeży, papryka czerwona świeża) Woda z pomarańczą 150ml  |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z musem wieloowocowym(budyń waniliowy w proszku, **mleko 2%,** śliwki, wiśnie, truskawki, czerwone i czarne porzeczki**,** agrest, aronia)  |
|  ***PIĄTEK 24.01.2025*** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok 50g, masło ok 10g,jajecznica na maśle(**jaja, mleko**),pasta tuńczyka(tuńczyk w sosie własnym(**ryba**), serek kanapkowy naturalny), ogórek świeży, herbatka ziołowa (melisa) z cukrem trzcinowym150 ml Owoce  |
| **Obiad** | Zupa krupnik zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka, kasza jęczmienna(**jęczmień**) , zielona pietruszka )Smażony filet rybny ok 80g(filet z morszczuka kapskiego(**ryba**), **jaja,** otręby owsiane(**owies**)**,** sól, pieprz cytrynowy, bułka tarta(**pszenica**), olej)Ziemniaki puree(**mleko**) ok 150gSurówka z kiszonej kapusty (kiszona kapusta, **jabłuszka**, marchewka, zielona pietruszka, oliwa z oliwek )Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Tosty graham (**pszenica**) z konfiturą brzoskwiniową 1szt, **mleko** ok 150ml |

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.