|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 20.11.2023** | |
|  | |
| **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, sałata lodowa, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy, woda, cukier trzcinowy ) 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa jarzynowa na maśle z zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło(**mleko )**, kalafior, brokuł, groszek , kukurydza, fasolka szparagowa zielona śmietana 12%(**mleko )**, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , natka pietruszki**, seler naciowy**)  Zapiekanka makaronowa z kiełbaską i warzywami ok 250g (makaron pełnoziarnisty świderki (**pszenica)**, kiełbaska wieprzowa, passata pomidorowa, marchewka, **seler,** cebulka, czosnek, papryka czerwona świeża, pieczarki, ser żółty (**mleko**)  Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Pieczywo chrupkie 7 zbóż(**pszenica ,żyto, jęczmień, orkisz**), pasta z czerwonej soczewicy(gotowane ziarno z czerwonej soczewicy, serek kanapkowy naturalny (**mleko**)), kiełki mieszane, domowa konfitura jabłkowa (**jabłka,** cukier ), kawa inka (**jęczmień, żyto )**na mleku(**mleko)** z cukrem trzcinowym |
| **WTOREK 21.11.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Kasza pęczak(**jęczmień** ) na mleku (**mleko** )z miodem , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**) 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym, gruszkowe talarki  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa z ciecierzycy 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka wędzona, majeranek, czosnek, cebula, ziemniaki, ciecierzyca, kiełbaska wieprzowa, **seler naciowy**)  Potrawka z indyka w sosie żurawinowo-śmietankowym ok 80g (mięso z piersi indyka, śmietanka słodka (**mleko**), sól, czosnek, , suszona żurawina, mąka pszenna (**pszenica** )  Ryż jaśminowy ok 150 g  Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka kiszonego, papryki czerwonej świeżej, jabłuszka i sosu winegret  Woda z cytryną150ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku czarnej porzeczki(100% koncentrat napoju z czarnej porzeczki, cukier, mąka ziemniaczana), sos jogurtowy (jogurt naturalny( **mleko )**, cukier), talerzyk witaminek - owoce |
| **ŚRODA 22.11.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g, sałata lodowa, polędwica dębowa ok 10g, ogórek świeży, serek kanapkowy z ziołami (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**) ), herbata zielona z cytryną i cukrem trzcinowym 150 ml |
| **Obiad** | Rosołek wiedeński ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, , sól, liść laurowy, ziele, angielskie, majeranek, papryka wędzona, pieprz czarny, cebula, czosnek**, seler naciowy**)  Gulasz drobiowy z warzywami 80g (mięso z uda kurczaka b/s, papryka czerwona świeża, marchew, cebula, **seler,** czosnek, passata pomidorowa, papryka słodka, sól, oregano, olej )  Kasza orkiszowa (**orkisz**) 150 g  Ogórek kiszony  Sok jabłkowy 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego) |
| **Podwieczorek** | Deser ryżowy z musem malinowym(ryż biały, mleko, cukier, masło (**mleko**), maliny mrożone, czekolada lekko gorzka (**kakao**)) |
| **CZWARTEK 23.11.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**) 50g, masło(**mleko**) 10g,pasta jajeczna ze szczypiorkiem (gotowane **jajko**, serek kanapkowy naturalny(**mleko**), szczypiorek), serek twarogowy z ziołami (**mleko**), papryka czerwona świeża, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Kapuśniaczek z kiszonej kapusty 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, , **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , kiszona kapusta, ziemniaki, kminek, sól, pieprz czarny)  Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 80g (mięso z szynki wieprzowej, cebulka, czosnek , **jaja**, otręby owsiane (**owies**), sól, pieprz, majeranek, śmietanka 12%(**mleko**), mąka pszenna(**pszenica**))  Ryż paraboliczny 150g  Marchewka mini z wody  Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy(budyń, malinowy w proszku, **mleko**) z sokiem owocowym,talerzyk witaminek-owoce |
| **PIĄTEK 24.11.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**)50g, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym(**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko**) ), serek kozi, ogórek świeży, herbatka rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa szpinakowa z kluseczkami 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, **seler naciowy**, masło (**mleko**), makaron (**pszenica** ) , śmietana 12%(**mleko**), czosnek )  Paluszki rybne (**ryba , pszenica**)  Ziemniaki 150g  Surówka z marchewki i jabłuszka na śmietance (**mleko**)  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Makaron z sosem jogurtowo-truskawkowym(**pszenica, mleko, truskawki** ) |

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.