|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **PONIEDZIAŁEK 23.09.2024** | |
| **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 żurawiną (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** żurawina), rukola, porcja ogórka świeżego, mleko ok 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa grochowa z ziemniakami ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, ćwiartka z kurczaka, sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, majeranek**, seler naciowy,** ziemniaki, groch, kiełbaska wieprzowa)  Zapiekanka makaronowa z kiełbaską i warzywami ok 230g**(**makaron świderki **(pszenica**), marchewka, seler, sól, pieprz, passata pomidorowa, kiełbaska śląska, cebulka, czosnek, zielona pietruszka, ser żółty **(mleko**))  Woda z cytryną ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Deser jogurtowy z musem truskawkowym serwowany w pucharkach(jogurt naturalny (**mleko**), miód**, truskawki**, cukier, czekolada lekko gorzka **(kakao**)) |
| **WTOREK 24.09.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Kasza pęczak (**jęczmień**)na mleku (**mleko** ) z miodem , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem truskawkowy100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym ok 150ml,  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z makaronem ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, cebula, koncentrat pomidorowy, śmietanka 12%, papryka czerwona świeża, papryka żółta, kapusta pekińska, groszek zielony, makaron kokardki(**pszenica**), **seler naciowy,** natka pietruszki)  Kotlet mielony duszony w sosie własnym ok 80g (mięso z szynki wieprzowej, **jaja**, bułka tarta **(pszenica**) sól, pieprz czarny ,olej, czosnek, cebula, otręby owsiane(**owies**), mąka pszenna **(pszenica**)**)**  Ziemniaki z koperkiem ok 150 g  Fasolka szparagowa z wody  Woda z pomarańczą150 ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku czarnej porzeczki(woda, 100% koncentrat kompotu z czarnej porzeczki, cukier, mąka ziemniaczana), sos jogurtowy( jogurt naturalny (mleko), cukier), chrupki kukurydziane, talerzyk witaminek - owoce |
| **ŚRODA 25.09.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło(**mleko**) ok 10g, rukola, szynka cygańska ok 10g,twarożek z ogórkiem świeżym (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), ogórek świeży),porcja pomidora malinowego, herbata zielona z pomarańczą ok 150 ml |
| **Obiad** | Zupa krem ziemniaczany z kiełbaską ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),masło, śmietana 12%(**mleko**), sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, ziemniaki, gałka muszkatałowa, cebula, olej)  Kebab drobiowy ok 80g (mięso z uda kurczaka b/s, sól, pieprz, papryka słodka, olej, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie )  Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna(**pszenica**))  Kasza bulgur (pszenica)ok 150 g  Kapusta pekińska z marchewką**, jabłuszkiem**, ogórkiem kiszonym i sosem winegret  Woda z cytryną ok150 ml |
| **Podwieczorek** | Pieczywo lekkie 7zbóż (mąka pszenna(**pszenica**),mąka żytnia(**żyto**), mąka jęczmienna (**jęczmień**), mąka orkiszowa (**orkisz**)), pasztet z kurczaka zagrodowego , pasta z czerwonej soczewicy (gotowane ziarno czerwonej soczewicy, serek kanapkowy naturalny(**mleko**)), kakao na mleku ok 150 ml (**mleko 2%,** cukier trzcinowy, **kakao**), ogórek kiszony |
| **CZWARTEK 26.09.2024** | |
| **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 koperkiem (gotowane mięso drobiowe, koperek, serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy z ziołami(**mleko**), porcja rzodkiewki, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa krupnik z zieloną pietruszką ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, **seler naciowy** , ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, kasza jęczmienna (**jęczmień**), zielona pietruszka**)**  Pierś z kurczaka pieczona w pergaminie (filet z piersi kurczaka, sól, papryka słodka, zioła prowansalskie, olej)  Ziemniaki z koperkiem ok 150g  Mizeria na jogurcie ,  Woda z pomarańczą150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy (budyń malinowy w proszku, **mleko**), talerzyk witaminek -owoce |
| **PIĄTEK 27.09.2024** | |
| **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 tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym, serek kanapkowy naturalny (**mleko**)),porcja papryki czerwonej świeżej, mozzarella (**mlek**o) herbatka ziołowa (melisa) z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna z kaszą jaglaną i zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, pieprz cytrynowy, kasza jaglana(**proso**) , por, **seler naciowy**, filet z morszczuka kapskiego (**ryba**), śmietanka 12%(**mleko**))  Kotlet vege 1szt (groch, cieciorka, ciecierzyca, kasza jęczmienna(**jęczmień**), **jaja**, otręby owsiane(**owies**), musztarda**(gorczyca**), sól, pieprz, pieprz ziołowy, czosnek, olej, bułka tarta(**pszenica**)) , keczup  Ziemniaki ok 150g  Surówka z ogórka kiszonego, pory, papryki czerwonej świeżej i jogurtu naturalnego (**mleko**)  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku z musem wieloowocowym (płatki ryżowe, **mleko 12%,** śliwki, **wiśnie, truskawki**, czerwone i czarne porzeczki, agrest, aronia**,** cukier) |

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.