|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 24.03.2025** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Kasza pęczak na mleku 2% z miodem (**jęczmień, mleko**) , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem brzoskwiniowy 100% owoców, herbata czarna z **cytryną** i cukrem trzcinowym ok 150ml, rodzynki  Owoce |
|  | Zupa jarzynowa z kluseczkami ok 250g (włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło (**mleko**), sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz czarny, śmietana 12% (**mleko**), duet cukinii, makaron zacierka (**pszenica**))  Kotlet jajeczny(**jaja** gotowane, **jaja** świeże, otręby owsiane (**owies**), musztarda sarepska (**gorczyca**), czosnek, sól, pieprz czarny mielony, bułka tarta (**pszenica**), olej)  Ziemniaki ok 150g  Marchewka z groszkiem na śmietance(**mleko**)  Woda z **cytryną** ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Talerz witaminek (**jabłuszka**, gruszki, **kiwi**, marchewka, melon, ogórek świeży, papryka czerwona świeża), chrupki kukurydziane |
| **WTOREK 25.03.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka drwala ok10g, twarożek z ogórkiem świeżym(twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko**),**mleko**, ogórek świeży), rukola, rzodkiewka , herbata owocowa ok 150ml (woda, napar owocowy z hibiscusem, cukier trzcinowy) |
| **Obiad** | Zupa ryżanka ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, pierś z kurczaka, sól , liść laurowy, ziele angielskie, płatki ryżowe, vegeta natural , zielona pietruszka)  Pieczona pałeczka z kurczaka 1 szt(podudzie z kurczaka, sól , pieprz czarny, pieprz ziołowy, papryka słodka, czosnek, majeranek, olej)  Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna (**pszenica**))  Ziemniaki ok 150 g  Jesienna surówka (kapusta biała świeża, **jabłuszko**, marchewka , ogórek kiszony, jogurt naturalny (**mleko**))  Woda z **pomarańczą** ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Kaszka manna na mleku z musem wieloowocowym( **mleko 2%,**kaszka manna(**pszenica**) cukier, jagody,**wiśnie**, truskawki, czerwone i czarne porzeczki) , chrupki kukurydziane |
| **ŚRODA 26.03.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto,** **mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok 50g, masło ok 10 (**mleko**),rukola, kurczak gotowany ok 10g, ogórek kiszony, twarożek morelowy (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), sól, suszone morele), kawa Inka na mleku z cukrem trzcinowym (**mleko 2%, jęczmień, żyto** )ok 150 ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna (**seler**), ćwiartka z kurczaka, ogórki kiszone, czosnek, śmietana 12%(**mleko**), sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, ziemniaki, cebula**, seler naciowy,** koperek)  Medaliony indyka w sosie własnym ok 80g(filet z piersi z indyka ,sól, pieprz czarny, olej, mąka pszenna(**pszenic**a), liść laurowy, ziele angielskie)  Surówka z kapusty pekińskiej, papryki czerwonej, papryki żółtej, ogórka świeżego, jabłuszka, koperku i sosu winegret  Ryż paraboliczny ok 150g  Woda z cytryną ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | **Jabłuszko** pieczone z miodem, sos jogurtowy (jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane |
| **CZWARTEK 27.03.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, pasta jajeczna(jajko gotowane serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy naturalny(**mleko**),papryka czerwona świeża, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, kiełbaska wieprzowa, ciecierzyca , sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, cebula**, seler naciowy,** ziemniaki, papryka wędzona, majeranek)  Zraziki z karkówki ok 80g (mięso z karkówki wieprzowej b/k , sól, pieprz czarny, **jaja**, ogórki kiszone, cebula, kiełbasa wieprzowa, mąka pszenna (**pszenica**),olej)  Mix kasz 150g (kasza jęczmienna (**jęczmień**), kasza gryczana (**gryka**))  Buraczki gotowane (buraki, **jabłuszko**, **cytryna**, cukier, cytryna, oliwa)  Woda z **pomarańczą** 150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy (budyń czekoladowy w proszku **(kakao**), **mleko** 2%, cukier), talerzyk witaminek- owoce |
| **PIĄTEK 28.03.2025** | |
| **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**), serek mozzarella (**mleko**) , pasta z łososia wędzonego(łosoś wędzony (**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko**)), ogórek świeży, herbatka ziołowa (bukiet ziół) z cukrem trzcinowym ok150 ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa kukurydziana ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka, mrożone ziarno kukurydzy, kaszka kukurydziana. zielona pietruszka)  Filet z morszczuka zapiekany w sosie jogurtowo-koperkowym ok 80g (filet z morszczuka kapskiego (**ryba**), mąka pszenna **(pszenica)**olej, jogurt naturalny (**mleko**), sól, pieprz cytrynowy, koperek)  Ziemniaki ok 150g  Liście szpinaku z pomidorkami koktajlowymi, ogórkiem świeżym i sosem winegret  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Chałka z masłem (**mąka pszenna, mleko**), **mleko 2%** gotowane , talerzyk witaminek-owoce |

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.