|  |
| --- |
|  |
|  **PONIEDZIAŁEK 24.06.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka sołtysówka ok10g, twarożek z papryką (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,papryka czerwona świeża), sałata lodowa, ogórek świeży, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy z dziką różą ), woda, cukier trzcinowy ) ok 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa krem z zielonego groszku z prażonymi nasionami słonecznika ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), masło(**mleko**) sól , przyprawy, cebula, ziemniaki, śmietana 12% (**mleko**),  **seler naciowy,** groszek zielony, nasiona słonecznika) Jajko gotowane w sosie musztardowym 1szt (**jajko** gotowane, wywar warzywny, musztarda (**gorczyca**), śmietanka 12%(**mleko**) ,przyprawy, mąka pszenna (**pszenica**))Ziemniaki z koperkiem ok 150gMarchewka mini z wodyWoda z cytryną 150 ml  |
| **Podwieczorek** | Placuszki z cukinii z jogurtem naturalnym (mąka pszenna, **jaja,** cukinia, jogurt naturalny (**mleko**), cebulka, przyprawy, sól, olej), herbata miętowa z cytryną i cukrem trzcinowym ok 150ml  |
|  **WTOREK 25.06.2024** |
| **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, rodzynkiOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa szpinakowa z ziemniakami ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, śmietana 12%(**mleko**), ziemniaki, sól, przyprawy**, seler naciowy,** czosnek, szpinak , ćwiartka z kurczaka)Makaron z sosem bolognese ok 80g(makaron świderki , sól, przyprawy, cebulka, filet z indyka, czosnek, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (**pszenica**)), ogórek kiszonyWoda z pomarańczą ok 150ml   |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel jabłkowo-pomarańczowy(100% koncentrat soku jabłkowego, 100% koncentrat soku pomarańczowego, woda, cukier, mąka ziemniaczana), sos jogurtowy ( jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane , talerzyk witaminek -owoce |
|  **ŚRODA 26.06.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g,sałata lodowa ,szynka z indyka ok 10g, papryka czerwona świeża, twarożek ze szczypiorkiem z własnej uprawy (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), ogórek świeży), herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
|  **Obiad** | Zupa jarzynowa z kaszką kukurydzianą ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),masło (**mleko**), sól, przyprawy, cebula**, seler naciowy,** kaszka kukurydziana, kalafior , brokuł, kukurydza konserwowa, kapusta młoda, zielona pietruszka)Kotlet mielony z szynki duszony w sosie własnym 80g (mięso z szynki wieprzowej, przyprawy, cebulka , czosnek, **jaja,** mąka pszenna(**pszenica**),otręby owsiane (**owies**), olej)Ziemniaki z koperkiem (własna uprawa) ok150 Kapusta młoda na krótko (kapusta biała młoda, śmietanka 12%(**mleko**))Woda z cytryną ok150 ml  |
| **Podwieczorek** | Deser jogurtowy z musem truskawkowym (jogurt naturalny (**mleko**), **truskawki,** cukier, miód, czekolada lekko gorzka (**kakao**)) |
|  **CZWARTEK 27.06.2024**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb orkiszowy(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g,pasta drobiowa z koperkiem (gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy naturalny(**mleko**),koperek), serek twarogowy z ziołami(**mleko**), pomidor malinowy, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , sól, przyprawy, ciecierzyca, kiełbaska wieprzowa, ziemniaki, )Kebab drobiowy(mięso z uda kurczaka b/s, przyprawy, sól,, olej)Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna(**pszenica**))Ryż jaśminowy ok 150gKalafior gotowany Woda z pomarańczą ok150ml  |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy(budyń waniliowy w proszku, **mleko**) z musem wiśniowym(**wiśnie,**  cukier) |
|  **PIĄTEK 28.06.2024** |
| **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 łososia (łosoś wędzony (**ryba**)serek kanapkowy naturalny(**mleko**)), ser żółty (**mleko**), papryka żółta, herbatka ziołowa (mięta) z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ryżowa z koperkiem ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, przyprawy, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka , vegeta natural, ryż, koperek)Paluszki rybne 2 szt (**(ryba),**mąka pszenna (**pszenica**)) Ziemniaki ok 150gSurówka z marchewki, jabłuszka i jogurtu naturalnegoWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Tost graham (mąka pszenna graham (**pszenica**)) z dżemem brzoskwiniowym 100%, mleko 2% |

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.