|  |
| --- |
|  |
|  **PONIEDZIAŁEK 25.03.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka jubileuszowa ok10g, twarożek z czerwoną papryką (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** czerwona papryka świeża),sałata lodowa , rzodkiewka, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy z maliną, woda, cukier trzcinowy ) ok 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa krem z brokuła z prażonymi nasionami słonecznika ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło (**mleko**), brokuł, sól, przyprawy**, seler naciowy,** prażone nasiona słonecznika , śmietana 12%(**mleko**))Makaron Shreka ok 230 g(makaron penne (**pszenica**), szpinak, czosnek, masło(**mleko**), jogurt naturalny (**mleko**), ser żółty (**mleko**),przyprawy)Woda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Kaszka manna na mleku z musem owocowym (kaszka manna(**pszenica**),**mleko**, cukier, banany, **wiśnie**, śliwki**, truskawki,** czarna porzeczka, aronia, czerwona porzeczka)  |
|  **WTOREK 26.03.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki orkiszowe pełnoziarniste(**orkisz**) na mleku (**mleko** ) z miodem , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem malinowy z czerwoną porzeczką 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym ok 150ml, żurawinaOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa fasolkowa ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , przyprawy, cebula, ziemniaki, zielona fasolka szparagowa, koperek, **seler naciowy**, śmietana12% (**mleko**)) Potrawka z indyka w **sosie** własnym ok 80g (filet z piersi indyka, , sól, przyprawy**, cebula,**  mąka pszenna (**pszenica**),olej**)**Mix kasz(kasza jęczmienna(**jęczmień**), kasza gryczana(**gryka**)) ok 150 g Surówka z **selera,** żurawiny i śmietany 12% (**mleko**)Woda z cytryną 150 ml  |
| **Podwieczorek** | **Jabłuszko** pieczone z miodem i cynamonem , z sos jogurtowy ( jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane |
|  **ŚRODA 27.03.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g, **jajko** gotowane 1/2 szt, kiełbaska biała parzona, papryka czerwona świeża, kiełki brokuła, keczup, herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
|  **Obiad** | Zupa żurek na kefirze z białą kiełbaską i jajkiem ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),kefir(**mleko**), , sól, przyprawy, cebula**, seler naciowy,** ziemniaki, **jajko** gotowane, kiełbaska wieprzowa ,czosnek)Pieczona pałeczka z kurczaka 1 szt (podudzie z kurczaka, przyprawy, cebulka , czosnek, olej )Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna (**pszenica**))Kasza bulgur ok150 gMarchewka z groszkiem na śmietance 12%Sok jabłkowy ok150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego)  |
| **Podwieczorek** | Muffinki marchewkowe(mąka pszenna(**pszenica**), **jaja, ,** cukier, cukier waniliowy, marchewka, soda oczyszczona, cynamon, proszek do pieczenia, olej), Domowe eklerki z budyniem (woda, mąka pszenna(**pszenica**), masło(**mleko**), **jaja, mleko,** cukier, budyń waniliowy),**mleko** ok 150ml, talerzyk witaminek- owoce |
|  **CZWARTEK 28.03.2024**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g,pasta z zielonego groszku (zielony groszek konserwowy serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy z ziołami (**mleko**), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa krupnik pomidorowy ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , sól, przyprawy, kasza jęczmienna(**jęczmień**),koncentrat pomidorowy, zielona pietruszka)Kotlet mielony z szynki i czerwonej soczewicy ok 80g(mięso z szynki wieprzowej, gotowane ziarno czerwonej soczewicy, przyprawy, **jaja**, otręby owsiane(**owies**) , cebula, czosnek)Ziemniaki z koperkiem ok 150gSurówka z kiszonego ogórka, pory ,papryki czerwonej świeżej i jogurtu naturalnego (**mleko**) Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku (płatki ryżowe, **mleko, cukier**) z frużeliną wiśniową (wiśnie mrożone, cukier) |
|  **PIĄTEK 29.03.2024** |
| **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(**ryba**), serek kanapkowy naturalny (**mleko**)), serek kozi, ogórek kiszony, herbatka ziołowa (mięta) z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa kukurydziana ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, przyprawy, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka ,kaszka kukurydziana, kukurydza, śmietana 12%(**mleko**), zielona pietruszka)Paluszki rybne(filet z morszczuka lub mintaja (**ryba**), mąka pszenna(**pszenica**),bułka tarta(**pszenica**))Ziemniaki ok 150gSurówka z kapusty pekińskiej,ogórka świeżego , pomidorków koktajlowych i jogurtu naturalnego (**mleko**)Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Koktajl truskawkowy(jogurt naturalny(**mleko**), **truskawki**, cukier), wafle kukurydziane |

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.