|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 27.01.2025** | |
|  | |
| **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 waniliowy (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** cukier waniliowy), rukola, papryka czerwona świeża, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy z maliną, woda, cukier trzcinowy ) ok 150ml  Owoce |
|  | Zupa pomidorowa z makaronem ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, makaron nitki (**pszenica**) , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz czarny, koncentrat pomidorowy, śmietana 12% (**mleko**))  Jajko gotowane w sosie musztardowym 1 szt(wywar warzywny (**seler**), **jaja**, sól ,pieprz czarny, mąka pszenna(**pszenica),** musztarda (**gorczyca**), śmietanka 12%(**mleko**))  Ziemniaki ok 150g  Marchewka mini (marchewka mini, śmietanka 12%(**mleko**))  Woda z cytryną ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Koktajl truskawkowo-bananowy(jogurt naturalny (**mleko**), **truskawki**, banany, cukier), wafle ryżowe |
| **WTOREK 28.01.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Płatki owsiane mleku 2% (**mleko** ) z miodem , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym ok 150ml, rodzynki  Owoce |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , liść laurowy, ziele angielskie, kapusta biała, fasolka szparagowa, papryka czerwona świeża, kalafior, cebula, ziemniaki, śmietana 12%, zielona pietruszka)  Potrawka z kurczaka w sosie śmietankowo- żurawinowym ok 80g (mięso z piersi kurczaka, sól, cebula, żurawina **,**śmietanka 12%(**mleko)** liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny**,** olej, mąka pszenna (**pszenica))**  Ryż paraboliczny ok 150 g  Ogórkowe słupeczki (ogórek świeży)  Woda z pomarańczą 150 ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku wiśniowo-porzeczkowym (mrożone wiśnie, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, śliwki, aronia, truskawki, agrest woda, cukier, mąka ziemniaczana), sos jogurtowy ( jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane |
| **ŚRODA 29.01.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g, rukola, szynka z kurcząt ok 10g, ogórek kiszony, twarożek ze szczypiorkiem (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), sól, pieprz czarny, szczypiorek), herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
| **Obiad** | Kapuśniaczek z kaszą jęczmienną 250g ( włoszczyzna (**seler**),żeberka wieprzowe, kiełbaska wieprzowa , sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek , cebula**, seler naciowy**, kasza jęczmienna (**jęczmień**))  Panierowany kotlet drobiowy ok 80g (mięso z piersi kurczaka , sól, pieprz czarny,  **jaja**, bułka tarta(**pszenic**a), olej )  Ziemniaki ok150 g  Surówka z **selera** i **jabłuszka** w sosie jogurtowo-śmietankowym(jogurt naturalny (**mleko**), śmietana 12%(**mleko**))  Woda z cytryną ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku z musem jagodowym (płatki ryżowe, **mleko** 2%, cukier, jagoda leśna) |
| **CZWARTEK 30.01.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g,pasta z pieczonych warzyw (pieczone warzywa: papryka czerwona, czosnek, cebula, marchewka, seler, serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy naturalny (**mleko**), rzodkiewka, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa rybna z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, **seler naciowy** ,filet z mintaja **(ryba**) , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, pieprz cytrynowy, ziemniaki, papryka czerwona świeża ,koncentrat pomidorowy)  Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym ok 80g (mięso z szynki wieprzowej, cebula, czosnek, pieprz czarny, papryka słodka, mąka pszenna(**pszenica**), olej)  Mix kasz ok 150g (kasza jęczmienna**(jęczmień**), kasza gryczana (**gryka**))  Buraczki gotowane (buraczki czerwone gotowane, **jabłka**, cytryna, cukier, sól, pieprz, oliwa )  Woda z pomarańczą 150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy(budyń czekoladowy w proszku (**kakao**), **mleko 2%,** cukier) , talerzyk witaminek- owoce, chrupki kukurydziane |
| **PIĄTEK 31.01.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok 50g, masło ok 10g,ser żółty(**mleko**),pasta z makreli(makrela w sosie pomidorowym(**ryba**), serek kanapkowy naturalny), ogórek świeży, herbatka ziołowa (mięta) z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa ryżowa z zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka, ryż biały , zielona pietruszka )  Kotlet vege 1 szt(gotowane ziarno grochu, gotowane ziarno ciecierzycy **jaja,** otręby owsiane(**owies**)**,** sól, kasza jęczmienna(**jęczmień**), keczup, musztarda(**gorczyca**), sól, pieprz czarnybułka tarta(**pszenica**), olej)  Ziemniaki puree(**mleko**) ok 150g  Surówka z kiszonego ogórka, papryki czerwonej świeżej, pory i jogurtu naturalnego (**mleko**)  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Babka kisielowa własnego wypieku (mąka pszenna(**pszenica**), **jaja**, kisiel cytrynowy, sok z cytryny, olej, cukier, proszek do pieczenia), **mleko 2%** ok 150 ml |

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.