|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 27.11.2023** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka konserwowa ok10g, twarożek z czerwoną papryką (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** papryka czerwona świeża), sałata lodowa, ogórek świeży, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy, woda, cukier trzcinowy ) 250ml  Owoce 100g |
|  | Krem wielowarzywny z prażonymi nasionami słonecznika ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło(**mleko )**, kalafior, brokuł, groszek , kukurydza, ziemniaki, śmietana 12%(**mleko )**, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , natka pietruszki**, seler naciowy**, prażone nasiona **słonecznika**)  Makaron Shreka ok 250g (makaron penne (**pszenica)**, jogurt naturalny (**mleko** ), masło (**mleko**) ser żółty (**mleko** ), szpinak, czosnek)  Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Domowy serniczek na zimno z owocami (jogurt grecki (**mleko**), miód, galaretki owocowe, **truskawki** mrożone, banany), talerzyk witaminek-owoce |
| **WTOREK 28.11.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Płatki kukurydziane na mleku (**mleko** ) z miodem , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym, rodzynki  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ogórki kiszone, czosnek, cebula, ziemniaki, śmietana 12% (**mleko**), **seler naciowy**)  Kotlet z szynki i kalafiora duszony w sosie pomidorowym ok 80g (mięso z szynki wieprzowej, kalafior, otręby pszenne (**pszenica**) sól, **jaja**, koncentrat pomidorowy, czosnek, mąka pszenna (**pszenica** )  Kasza orkiszowa ok 150 g  Sałatka z buraczków (buraczki gotowane**, jabłka**, cebulka, cukier, cytryna, oliwa )  Woda z cytryną 150 ml |
| **Podwieczorek** | **Jabłuszka** pieczone z miodem i cynamonem podane z sosem jogurtowym (jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane |
| **ŚRODA 29.11.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g, sałata lodowa, pierś gotowana z indyka ok 10g, rzodkiewka, twarożek ziołowy (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), suszone zioła prowansalskie ), herbata zielona z żurawiną i cukrem trzcinowym 150 ml |
| **Obiad** | Zupa ziemniaczana ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, , sól, liść laurowy, ziele, angielskie, majeranek, papryka wędzona, pieprz czarny, cebula, czosnek**, seler naciowy,** kości wędzone, kiełbaska wieprzowa)  Rolada z piersi indyka ze szpinakiem 80g (filet z indyka, **jaja**, otręby owsiane (**owies**) ,czosnek, ser żółty (**mleko**), szpinak )  Sos jarzynowo-śmietanowy (wywar warzywny , masło**(mleko),** marchewka, **seler**, pietruszka, cebula)  Kasza bulgur (**pszenica**) 150 g  Marchewka mini z wody  Sok jabłkowy 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego) |
| **Podwieczorek** | Tosty francuskie (chleb tostowy graham(**pszenica**), **jaja**, olej ), **mleko**, talerzyk witaminek-owoce |
| **CZWARTEK 30.11.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g,domowa nutella (gotowane **ziarno soi**, serek kanapkowy naturalny(**mleko**), miód, **kakao**), serek twarogowy z ziołami (**mleko**), papryka czerwona świeża, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, , **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , czerwona soczewica, ziemniaki, kminek, sól, pieprz czarny, kości wędzone, majeranek)  Rizotto z kurczakiem, warzywami i passatą pomidorową 80g (mięso z piersi kurczaka, cebulka, czosnek, marchewka, duet cukinii, pieczarki, **seler,** papryka czerwona świeża , passata pomidorowa)  Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy(budyń waniliowy w proszku, **mleko**) z sokiem owocowym, talerzyk witaminek-owoce |
| **PIĄTEK 01.12.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok 50g, masło ok 10g , mozzarella, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym(**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko**) ),sałata lodowa ,ogórek kiszony, herbatka ziołowa (melisa) z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna z makaronem ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, **seler naciowy**, filet z morszczuka (**ryba**), makaron (**pszenica** ) , śmietana 12%(**mleko**), papryka czerwona świeża, koncentrat pomidorowy )  Kotlet jajeczny 1 szt (gotowane **jaja,** bulka tarta (**pszenica**),keczup, **jaja świeże,** musztarda **(gorczyca),** przyprawy, olej)  Ziemniaki ok 150g  Marchewka z groszkiem na śmietance (**mleko**)  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Kaszka manna (**pszenica**) na **mleku z** musem jagodowym (jagody mrożone, 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.