|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **PONIEDZIAŁEK 30.09.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, polędwica sopocka ok10g, twarożek z czerwoną papryką (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** papryka czerwona świeżą), kiełki słonecznika, porcja pomidora malinowego, herbata owocowa ok 250ml (susz owocowy z maliną, cukier trzcinowy, woda)  Owoce 100g |
|  | Zupa szpinakowa z kluseczkami ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło, sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, czosnek, makaron zacierka**(pszenica**), szpinak mrożony, śmietana 12%)  Kotlet jajeczny 1szt **(jajko** gotowane, **jajko** świeże, sól, pieprz, cebulka, keczup, musztarda sarepska (**gorczyca**), otręby owsiane**(owies**), bułka tarta**(pszenica**), olej)  Ziemniaki z koperkiem ok 150g  Sałata lodowa z rzodkiewką, kukurydzą konserwową, ogórkiem kiszonym i jogurtem naturalnym  Woda z cytryną ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Deser ryżowy na mleku z prażonymi jabłkami i cynamonem(ryż jaśminowy, **mleko2%,** cukier trzcinowy, cynamon**, jabłka**) |
| **WTOREK 01.10.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Płatki owsiane (**owies**) na mleku (**mleko** ) z miodem , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem brzoskwiniowy100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym ok 150ml,  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa z fasolki szparagowej ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, cebula, fasolka szparagowa żółta, śmietana 12%(**mleko**), ziemniaki, **seler naciowy,** koperek)  Potrawka z szynki w sosie pomidorowym ok 80g (mięso z szynki wieprzowej, sól, pieprz czarny ,olej, czosnek, cebula, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna **(pszenica**)**)**  Kasza orkiszowa **(orkisz**) ok 150 g  Surówka z marchewki i jabłuszka na śmietance (marchew**, jabłka**, śmietana 12%(**mleko**))  Woda z pomarańczą150 ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel jabłkowo-pomarańczowy(woda, 100% koncentrat soku jabłkowego i pomarańczowego, cukier, mąka ziemniaczana) sos jogurtowy( jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane, talerzyk witaminek - owoce |
| **ŚRODA 02.10.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło(**mleko**) ok 10g, kiełki słonecznika, szynka ok 10g,twarożek z suszoną bazylią (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), suszona bazylia),porcja papryki żółtej, herbata zielona z żurawiną ok 150 ml |
| **Obiad** | Zupa krem z kalafiora z prażonymi nasionami słonecznika ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),masło, śmietana 12%(**mleko**), sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, ziemniaki, gałka muszkatałowa, cebula, kalafior, prażone nasiona słonecznika)  Risotto z kurczakiem i warzywami ok 230g (mięso z piersi kurczaka, sól, pieprz, papryka słodka, olej, pieprz ziołowy, cukinia, ryż paraboliczny, papryka czerwona świeża, marchewka, czosnek, pieczarki, passata, cebula )  Woda z cytryną ok150 ml |
| **Podwieczorek** | Serniczek na zimno z owocami (jogurt grecki **(mleko), truskawki**, galaretki owocowe, ) |
| **CZWARTEK 03.10.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, pasta z kiełbaski z czarnuszką (kiełbaska drobiowa, czarnuszka, serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy naturalny(**mleko**), porcja ogórka świeżego, sałata lodowa, mleko gotowane ok 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, **seler naciowy** , ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, ogórki kiszone , ziemniaki, koperek, śmietana 12%(**mleko**), cukier**)**  Naleśniki z mąki pszennej z dżemem truskawkowym i twarogiem podane z sosem jogurtowym 2 szt(mąka pszenna tortowa(**pszenica**), mąka pszenna pełnoziarnista(**pszenic**a), **jaja,** olej, **mleko 2%,** dżem truskawkowy 100% owoców, twaróg śmietankowy półtłusty**(mleko),** jogurtnaturalny**(mleko),** cukier, cukier wanilinowy) ,  Woda z pomarańczą150ml |
| **Podwieczorek** | Banan, chrupki kukurydziane |
| **PIĄTEK 04.10.2024** | |
| **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 makreli (makrela w sosie pomidorowym, serek kanapkowy naturalny (**mleko**)),porcja papryki czerwonej świeżej, serek kozi, herbatka ziołowa (mięta) z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa wiedeńska z zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, kasza manny(**pszenica**) , por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka, natka pietruszki)  Ryba po grecku ok 80g (filet z morszczuka kapskiego(**ryba**)), marchew**, seler,** pietruszka, por, cebula, sól, pieprz, pieprz cytrynowy, passata pomidorowa , olej, mąka pszenna**(pszenica**), **jajko**, bułka tarta(**pszenica**))  Ziemniaki ok 150g  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Koktajl owocowy (jogurt naturalny(**mleko**), cukier, banany, jagody mrożone), wafle ryżowe |

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.