|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 31.03.2025** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki pełnoziarniste orkiszowe na mleku 2% z miodem (**orkisz, mleko**) , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, żurawina suszona, herbata czarna z **cytryną** i cukrem trzcinowym ok 150ml, Owoce  |
|  |  Zupa fasolkowa z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło (**mleko**), sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz czarny, ziemniaki, fasolka szparagowa żółta, zielona pietruszka)Makaron łazanka z kiszoną kapustą i kiełbaską ok 230g(makaron łazanka (**pszenica**), kiszona kapusta, kiełbaska wieprzowa, cebulka, sól, cukier, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, olej)Woda z **cytryną** ok 150ml  |
| **Podwieczorek** | Ryż na mleku z jabłkami (ryż biały**,** mleko 2 %, cukier, prażone **jabłka**)  |
|  **WTOREK 01.04.2025** |
| **Śniadanie****II śniadanie** |  Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka ze wsi ok10g, twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko**),**mleko**, szczypiorek), rukola, pomidor malinowy,papryka czerwona świeża, herbata owocowa ok 150ml (woda, napar owocowy z maliną, cukier trzcinowy) |
| **Obiad** | Rosół drobiowo-wołowy z makaronem ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, antrykot wołowy, makaron nitki (**pszenic**a) sól , liść laurowy, ziele angielskie, vegeta natural , zielona pietruszka) Kurczak pieczony z warzywami(mięso z uda kurczaka b/s, papryka słodka, sól, pieprz czarny, majeranek, pieprz ziołowy , marchewka, cebulka, czosnek, papryka czerwona świeża, )Ziemniaki ok 150 gMizeria na jogurcie (ogórki świeże, sól, pieprz czarny, jogurt naturalny (**mleko**))Woda z **pomarańczą** ok 150 ml  |
| **Podwieczorek** | Domowe musli z suszonymi owocami i jogurtem naturalnym( płatki pełnoziarniste żytnie (**żyto**), płatki pełnoziarniste orkiszowe(**orkisz**), otręby owsiane (**owies**), płatki kukurydziane, granola czekoladowa (**jęczmień, owies, kakao**), rodzynki, suszone śliwki, suszona żurawina, płatki migdałowe, miód, jogurt naturalny (**mleko**))  |
|  **ŚRODA 02.04.2025** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto,** **mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok 50g, masło ok 10 (**mleko**),rukola, szynka gotowana ok 10g, rzodkiewka, twarożek waniliowy (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), cukier wanilinowy), herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym ok 150 mlOwoce |
|  **Obiad** | Zupa kapuśniaczek z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna (**seler**), ćwiartka z kurczaka, kiszona kapusta, kapusta biała świeża, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, ziemniaki, cebula**, seler naciowy,** koperek, kminek)Kąski wieprzowe duszone z marchewką w sosie własnym ok 80g( mięso z szynki wieprzowej b/k, marchewka, cebulka, czosnek, sól, pieprz czarny, olej, mąka pszenna(**pszenic**a), liść laurowy, ziele angielskie)Słupeczki z ogórka kiszonegoKasza pęczak ok 150gWoda z cytryną ok 150 ml  |
| **Podwieczorek** | Koktajl owocowy (jogurt naturalny (**mleko**), truskawki, banany, cukier), podpłomyki |
|  **CZWARTEK 03.04.2025**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, pasta drobiowa z warzywami(gotowane mięso drobiowe, gotowane warzywa (marchewka, seler, pietruszka) serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy naturalny (**mleko**),ogórek kiszony, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa z zielonej soczewicy z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, zielona soczewica, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, cebula**, seler naciowy,** ziemniaki, koncentrat pomidorowy, kiełbaska wieprzowa, papryka wędzona, majeranek)Potrawka z indyka w sosie śmietankowo-koperkowym ok 80g (filet z piersi indyka , sól, pieprz czarny,śmietanka 12% **(mleko)**, koperek, mąka pszenna (**pszenica**),olej) Ryż paraboliczny ok150g Bukiet gotowanych warzyw (kalafior, brokuł, fasolka szparagowa) Woda z **pomarańczą** 150ml  |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z musem wiśniowym (budyń waniliowy w proszku , **mleko** 2%, cukier, wiśnie mrożone)  |
|  **PIĄTEK 04.04.2025** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok 50g, masło ok 10g(**mleko**), serżółty **(mleko)**, pasta z tuńczyka(tuńczyk w sosie własnym (**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko**)), papryka żółta, herbatka ziołowa (rumianek) z cukrem trzcinowym ok150 ml Owoce  |
| **Obiad** | Zupa krupnik ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka, kasza jęczmienna (**jęczmień**). zielona pietruszka)Kotlety rybne ok 80g (filet z morszczuka kapskiego (**ryba**), otręby owsiane (**owies**), **jaja**, olej, bułka tarta (**pszenica**), sól, pieprz cytrynowy)Ziemniaki puree ok 150g (**mleko**)Surówka z marchewki, **jabłuszka** , **pomarańczy** i śmietany 12% (**mleko**)Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Tosty francuskie( mąka pszenna graham (**pszenica**), **jaja**, olej, sól), **mleko 2%** gotowane , talerzyk witaminek-owoce  |

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.