|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **OBIAD I** | **OBIAD II + PODWIECZOREK** | |
| **PONIEDZIAŁEK**  **15.04.2024** | Ryż biały na **mleku** z jabłkiem prażonym i cynamonem [220g]. Chleb graham(zawiera **pszenicę**)[35g] z masłem  (z **mleka**)[5g], szyneczka drobiowa [10g], ogórek [10g], papryka żółta [8g], szczypiorek. Herbata Rooibos [150ml]  *Dieta b/ml: ryż na napoju roślinnym* | Zupa kalafiorowa na bulionie drobiowo – warzywnym (zawiera **seler**), ze śmietaną 18% (z **mleka**)  [250ml]  Jabłko [½ szt.]  *Dieta b/ml: b/śmietany* | Gotowane pulpety z szynki wieprzowej (zawierają **pszenicę, jaja**)[60g] w sosie koperkowym )zawiera **pszenicę, mleko**)[50g]  z kaszą bulgur (z **pszenicy**)[40g]  i surówką z młodej kapusty, marchewki, jabłka i szczypiorku w oleju [50g]. Kompot wieloowocowy [200ml].  *Dieta b/ml, b/jaj: pulpety b/jaj, sos b/śmietany* | Jogurt owocowy  (z **mleka**)[140g]  Chrupki kukurydziane [5g]  *Dieta b/ml: jogurt roślinny* |
| **WTOREK**  **16.04.2024** | Kakao naturalne na **mleku 3,2%** [170g]. Bułka wrocławska (zawiera **pszenicę**)[40g] z masłem  (z **mleka**)[5g], szynka wieprzowa wiejska [10g], pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów [5g], rzodkiewka [5g], szczypiorek. Herbata rooibos b/cukru[150ml]  *Dieta b/ml: kakao na napoju roślinnym*  *Dieta b/wieprzowiny: szynka drobiowa* | Botwinka na bulionie drobiowo – warzywnym (zawiera **seler**) ze śmietaną 18% (z **mleka**)[250ml]  Kiwi [½ szt.]  *Dieta b/ml: b/śmietany* | Duszony kurczak [50g]  z warzywami (fasola szparagowa, papryka, **seler,** marchew, kukurydza)[60g]  z makaronem **pszennym** pełnoziarnistym [40g].  Ser żółty Gouda (z **mleka**)[10g].  Kompot wiśniowy [200ml]  *Dieta b/ml: bez sera*  *Dieta b/kukurydzy: warzywa b/kukurydzy* | Banan [1 szt.] |
| **ŚRODA**  **17.04.2024** | Budyń jaglanyna **mleku** z truskawkami[200g]. Chleb **żytnio-pszenny** (zawiera **soję**)[25g]  z masłem (z **mleka**)[5g], pasta  z **dorsza/morszczuka** i serka naturalnego (z **mleka**)[15g], pomidor [15g], ogórek kiszony [10g], szczypiorek. Herbata miętowa [150ml].  *Dieta b/ml: budyń na nap. rośl.,* ***dorsz/morszczuk*** *gotowany* | Rosół drobiowy (zawiera **seler**)  z makaronem **pszennym** (zawiera **jaja**)[250ml]  Gruszka [½ szt.]  *Dieta b/jaj: makaron b/jaj* | Gotowane pierogi leniwe z dynią (zawierają **pszenicę, mleko, jaja**)[180g], ogórek świeży [50g]. Woda z cytryna i miodem [250ml]  *Dieta b/ml, b/jaj: kopytka ziemniaczano dyniowe b/jaja, b/sera* | Mus owocowy w tubce [100g] |
| **CZWARTEK**  **18.04.2024** | Kawa zbożowa (zawiera **jęczmień, żyto**) na mleku3,2% [170g]. Bułka grahamka(zawiera **pszenicę**)[20g]  z masłem (z **mleka**)[5g] **jajko** gotowane [25g], pomidor [20g], rzodkiewka [10g], sałata. Herbata Rooibos [150ml]  *Dieta b/ml: kawa na napoju roślinnym*  *Dieta b/jaj: pasta warzywna b/pomidorów lub dżem owocowy 100%* | Żurek **żytni** na bulionie drobiowo – warzywnym (zawiera **seler**), ze śmietaną 18% (z **mleka**)  i **jajkiem**[250ml]  Banan [½ szt.]  *Dieta b/ml: b/śmietany*  *Dieta b/jaj: żurek b/jaja, b/śmietany* | Gotowane pyzy z mięsem (zawierają **pszenicę, jaja**)[150g]  z surówką z ogórka i kalarepki  w jogurcie/śmietanie 18%  (z **mleka**)[50g].  Soczek owocowy 100% [200g]  *Dieta b/ml: surówka w oleju*  *Dieta b/jaj: pyzy bez jajka* | Kisiel truskawkowy  z jabłuszkiem [150g]  Wafle wielozbożowe (zawierają **owies**)[5g] |
| **PIĄTEK**  **19.04.2024** | **Mleko** [170g]. Chleb **żytnio-pszenny** (zawiera **soję**)[35g]  z masłem (z **mleka**)[5g], serek wiejski (z **mleka**)[15g], dżem wiśniowy 100% [5g], ogórek [20g]. Herbata owocowa b/cukru [150ml]  *Dieta b/ml, b/jaj: napój roślinny, pasta warzywna* | Krem z cukinii (zawiera **mleko**)z grzankami **pszennymi** pełnoziarnistymi (zawierają **soję**) [250ml]  Melon  *Dieta b/ml: b/śmietany*  *Dieta b/soi: grzanki b/soi* | Pieczone paluszki rybne z **mintaja** (zawiera **pszenicę**)[60g]  z ziemniakami puree (zawierają **mleko**)[150g], jogurtem naturalnym (z **mleka**)[15g]  i gotowaną marchewka  z groszkiem [50g]. Kompot wiśniowy [200ml]  *Dieta b/ml: ziemniaki gotowane* | Wafle kukurydziane  z kremem **orzechowo** – bananowym [15g]  *Dieta b/orzechów: wafle z dżemem truskawkowym* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **OBIAD I** | **OBIAD II + PODWIECZOREK** | |
| **PONIEDZIAŁEK**  **22.04.2024** | Płatki **owsiane** na **mleku** z bananem i **orzechami włoskimi** [210g]. Chleb **żytnio-pszenny** (zawiera **soję**)[25g]  z masłem (z **mleka**)[5g], pasta  z **jajka** i sera żółtego Gouda  (z **mleka**)[15g], pomidor [15g], szczypiorek. Herbata rooibos [150ml].  *Dieta b/ml: płatki na napoju* ***owsianym***  *Dieta b/jaj, b/ml: pasta warzywna ze strączków* | Zupa ogórkowa na bulionie drobiowo – warzywnym (zawiera **seler**), ze śmietaną 18% (z **mleka**) [250ml]  Gruszka [½ szt.]  *Dieta b/ml: b/śmietany* | Naleśniki **orkiszowe** (zawierają **pszenicę, jaja, mleko**)[120g] z twarożkiem waniliowym  (z **mleka**)[35g] i musem truskawkowym [25g]. Woda z cytryną i pomarańczą [200ml]  *Dieta b/ml, b/jaj: naleśniki na napoju roślinnym, b/jaj z dżemem* | Jabłko  [1 szt.]  Wafle zbożowe [5-10g] |
| **WTOREK**  **23.04.2024** | Kawa zbożowa (zawiera **jęczmień, żyto**) na **mleku 3,2%** [170ml]. Chleb graham (zawiera **pszenicę**)[35g]  z masłem (z **mleka**)[5g], parówka wieprzowa [40g] z keczupem (zawiera **seler**)[5g], kalarepka  i marchewka do chrupania [30g]. Herbata rooibos [150ml].  *Dieta b/ml: kawa na napoju roślinnym*  *Dieta b/wieprzowiny: parówka drobiowa* | Zupa brokułowa na bulionie drobiowo – warzywnym (zawiera **seler**), ze śmietaną 18% (z **mleka**) [250ml]  Pomarańcza [¼ szt.]  *Dieta b/ml: b/śmietany* | Spaghetti **pszenne** pełnoziarniste[40g]z indykiem [45g] i warzywami w sosie pomidorowym [80g].  Ser żółty Gouda (z **mleka**)[10g]. Kompot wiśniowy [200ml]  *Dieta b/ml: b/sera* | Bułeczka maślana (zawiera **pszenicę, jaja, mleko**)[50g]  *Dieta b/ml, b/jaj: listek owocowy* |
| **ŚRODA**  **24.04.2024** | Smażone placuszki bananowe (zawierają **orkisz, pszenicę, mleko, jaja**)[120g] z serkiem waniliowym  (z **mleka**)[50g] i owocami [50g]  Herbata owocowa [150ml]  *Dieta b/ml, b/jaj: placuszki naleśnikowe na napoju* ***owsianym,*** *z jogurtem roślinnym* | Zupa pomidorowa na bulionie drobiowo – warzywnym (zawiera **seler**), ze śmietaną 18% (z **mleka**)  z ryżem [250ml]  Jabłko [ ½ szt.]  *Dieta b/ml: b/śmietany* | Pieczony kotlecik z szynki wieprzowej i ciecierzycy [60g]  z ziemniakami puree (zawiera **mleko**)[150g] , jogurt naturalny  (z **mleka**)[15g], warzywka do chrupania (marchew, ogorek, papryka czerwona)[50g]. Kompot truskawkowy [200ml]  *Dieta b/ml, b/jaj: b/jogurtu, ziemniaki tłuczone*  *Dieta b/jaj: b/jaja* | Galaretka owocowa na jogurcie naturalnym  (z **mleka**)[50g]  *Dieta b/ml: galaretka na jogurcie kokosowym* |
| **CZWARTEK**  **25.04.2024** | Płatki ryżowe na **mleku** malinami **i migdałami** [220g]. Chleb **żytnio-pszenny** (zawiera **soję**)[25g]  z masłem (z **mleka**)[5g], szyneczka drobiowa [10g], pomidor [20g], szczypiorek. Herbata miętowa [150ml]  *Dieta b/ml: płatki na napoju roślinnym* | Zupa z czerwonej soczewicy na bulionie drobiowo – warzywnym (zawiera **seler**)[250ml]  Ogórek do chrupania [20g] | Potrawka z kurczaka (zawiera **pszenicę, mleko, seler**)[100g]  z kaszą **jęczmienną** peczak [40g]  i surówką z marchewki i jabłka [50g]. Soczek owocowy 100% [200ml]  *Dieta b/ml: potrawka b/śmietany* | Koktajl jagodowo – bananowy na kefirze naturalny (z **mleka**)[150g]  *Dieta b/ml: koktajl na jogurcie kokosowym* |
| **PIĄTEK**  **26.04.2024** | Kakao naturalne na mleku3,2% [150g]. Bułka grahamka (zawiera **pszenicę**)[40g] z masłem  (z **mleka**)[5g],  **jajecznica** ze szczypiorkiem [50g], ogórek [20g], papryka żółta [15g]. Herbata Rooibos [150ml]  *Dieta b/ml: kakao na napoju roślinnym,*  *Dieta b/jaj, b/ml: szyneczka drobiowa* | Krem z białych warzyw na bulionie drobiowo – warzywnym (zawiera **seler**), ze śmietaną 18% (z **mleka**) z grzankami **pszennymi** (zawierają **soję**) [250ml]  Banan [ ½ szt.]  *Dieta b/ml: b/śmietany*  *Dieta b/soi: grzanki b/soi* | Burgery rybne z **dorsza**  w panierce **sezamowej** (zawierają **pszenicę, jaja**)[60g]  z ziemniakami puree (zawierają **mleko**)[150g] i sałatką  z pomidora i szczypiorku  w jogurcie naturalnym /śmietanie 18% (z **mleka**)[50g]. Kompot wieloowocowy [200ml]  *Dieta b/ml, b/jaj: surówka w oleju* | Jogurt owocowy  (z **mleka**)[140g]  *Dieta b/ml: jogurt roślinny* |

**Alergeny zostały zaznaczone pogrubioną czcionką. Pełny skład produktów oraz receptury potraw znajdują się u intendenta.** Zastrzegamy sobie możliwość niewielkich zmian w jadłospisie. *Dieta b/ml. (bezmleczna – codziennie masło klarowane, napój roślinny:* ***sojowym, migdałowy, owsiany****).Dieta b/soi (pieczywo b/soi, wędlin b/dodatku soi). Dieta b/glut.(bezglutenowa – codziennie pieczywo bezglutenowe)* Sporządziła: ANNA ZASADA