|  |  |
| --- | --- |
| ***16/01/2023*** | ***Poniedziałek***  |
| ***Śniadanie I*** | - chleb pszenno-żytni ***(mąka żytnia, pszenna),*** masło ***(białka mleka),*** dżem 100%, zupa mleczna z płatkami owsianymi ***(białka mleka, owies)*** rzodkiewka- herbata z mięta i cytryną |
| ***Śniadanie II*** | - chleb grahamek ***(mąka graham, żytnia, pszenna),*** masło***,*** twarożek z czerwoną papryką ***(białka mleka)*** - herbata owocowa, - gruszka |
| ***Obiad*** | - zupa koperkowa z makaronem zacierką na skrzydełkach z indyka ***( seler, białka mleka, mąka pszenna)***- gulasz meksykański z kaszą bulgur ***(mąka pszenna),*** ogórek kiszony - woda z pomarańczą |
| ***17/01/2023*** | ***Wtorek*** |
| ***Śniadanie I*** | - chleb pszenno – żytni ***(mąka pszenna, mąka żytnia),*** masło (***białka mleka***), jajko na twardo ***(jajo kurze)***, majonez ***(jajo kurze, gorczyca)*** pomidor koktajlowy, ogórek świeży- kakao ***(białka mleka)*** |
| ***Śniadanie II*** | - prażone jabłuszko z miodem i słonecznikiem, - ¼ bułeczki hertowej ***(mąka pszenna)****,* - mleko ***( białka mleka)*** |
| ***Obiad*** | - zupa pomidorowa z ryżem ***(białka mleka, seler)******-*** schab duszony w sosie własnym, ziemniaki - buraczki po włosku- woda z cytryną – kiwi  |
| ***18/01/2023*** | ***Środa*** |
| ***Śniadanie I*** | **-** bułka kajzerka ***(mąka pszenna*),** masło, ser żółty ***(białka mleka)***, pomidor koktajlowy, papryka żółta- rodzynki na przekąskę- herbata z lipy |
| ***Śniadanie II*** | - pudding jagloano-bananowy ***(białka mleka)***- mandarynka |
| ***Obiad*** | - zupa fasolowa z makaronem ***( pszenica, seler, białka mleka)***- kurczak w sosie curry z ryżem ***(mąka pszenna*),**- sałata lodowa z sosem winegret - kompot |
| ***19/01/2023*** | ***Czwartek*** |
| ***Śniadanie I*** | **-** chleb słonecznikowy ***(mąka żytnia, pszenna, owies, sezam, jęczmień, łubin, mleko*),** masło ***(białka mleka)***, szynka domowa ***( białka mleka),*** ogórek świeży , szczypiorek, - winogrono- kawa z mlekiem 3,2 % ***( białka mleka, jęczmień żyto)*** |
| ***Śniadanie II*** | - weka z masłem ***(mąka pszenna, białka mleka)***- surówka z marchewki z jabłkiem i słonecznikiem- woda z cytryną |
| ***Obiad*** | - zupa grysikowa z jarzyną ***( pszenica, seler)***- makaron z serem białym, masłem i cukrem ***(mąka pszenna, białka mleka),*** - sok wieloowocowy 100%- mieszanka studencka |
| ***20/01/2023*** | ***Piątek*** |
| ***Śniadanie I*** | - chleb okrągły ***(mąka pszenna, żytnia),*** masło, (***białka mleka***), filet z bobrownik, rzodkiewka, sałata zielona- kakao ***(białka mleka)***- żurawina na przekąskę, - jabłko |
| ***Śniadanie II*** | - jogurt pitny truskawkowy ***(białka mleka)*** - wafle ryże |
| ***Obiad*** | - krupnik z kaszą jęczmienną ***(białka mleka, seler, jęczmień)***- sznycelki z dorsza z ziemniakami ***( mąka pszenna, jaja, dorsz)***- surówka z kiszonej kapusty- lemoniada |
| ***23/01/2023*** | ***Poniedziałek*** |
| ***Śniadanie I*** | - chleb żpszenno - żytni ***(mąka żytnia, pszenna),*** masło, serek Bieluch naturalny ***(białka mleka),*** ogórek świeży, cebulka zielona,- herbata malinowa- banan |
| ***Śniadanie II*** | - rogalik maślany  ***(mąka pszenna, jaja, mleko w proszku***)- Actimel ***(białka mleka)***- ćwiartka jabłka |
| ***Obiad*** | - zupa ogórkowa z ziemniakami ***(seler, białka mleka)******-*** spaghetti z mięsem drobiowym ***( mąka pszenna)*** sosem pomidorowo-warzywnym, serem parmezanem ***(białka mleka)***- kompot |
| ***24/01/2023*** | ***Wtorek*** |
| ***Śniadanie I*** | - bułka hertowa ***(mąka pszenna),*** masło,zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi ***( białka mleka),*** miód- kiwi- herbata owocowa |
| ***Śniadanie II*** | - galaretka owocowa z bitą śmietaną,***(białka mleka)*** czekoladą bezcukrową i płatkami migdałowymi - ½ banana  |
| ***Obiad*** | - zupa jarzynowa z kaszą manną ***( mąka pszenna, seler)***- eskalopki z ziemniakami- marchewka z chrzanem- woda z miętą i cytryną |
| ***25/01/2023*** | ***Środa*** |
| ***Śniadanie I*** | - chleb pszenno żytni ***(mąka żytnia, pszenna),*** masło,***(białka mleka)*** , pasztet pieczony ***( seler, pszenica, soja, jaja)*** ogórek kiszony- ćwiartka gruszki- kakao ***( białka mleka)*** |
| ***Śniadanie II*** | - bułeczka grahamka ***(mąka graham, żytnia, pszenna)*** , masło,***(białka mleka)***, pasta z jajek ze szczypiorkiem ***(jajo kurze)***  pomidorki koktajlowe- marchewka do chrupania- herbata malinowa |
| ***Obiad*** | - zupa pieczarkowa z makaronem zacierką ***( seler, białka mleka, mąka pszenna)***- ryż z musem truskawkowym ***(białka mleka)***- orzechy nerkowca na przekąskę ***(orzechy)*** |
| ***26/01/2023*** | ***Czwartek*** |
| ***Śniadanie I*** | - chleb grahamek ***(mąka graham, żytnia, pszenna),*** masło ***(białka mleka),*** humus, ogórek kiszony, - kawa z mlekiem ***(białka mleka)***, - mandarynki |
| ***Śniadanie II*** | - weka ***( mąka pszenna)*** z serkiem waniliowym ***(białka mleka)*** ***-*** winogrona |
| ***Obiad*** | - krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym ***( seler, białka mleka, mąka pszenna)*****-** tokany z kaszą bulgur  ***(mąka pszenna)******-*** sałatka z pomidora i kiszonego ogórka- kompot |
| ***27/01/2023*** | ***Piątek***  |
| ***Śniadanie I*** | - chleb okrągły ***(mąka żytnia, pszenna),*** masło, serek Almette jogurtowy ***(białka mleka),*** cebula zielona, papryka, - banan - herbata z melisy  |
| ***Śniadanie II*** | - sałatka owocowa z bitą śmietaną ***(białka mleka)***- wafle sunny corn ***(mąka pszenna)*** |
| ***Obiad*** | - zupa jarzynowa z ryżem na skrzydełkach z indyka ***(białka mleka, seler)***- zapiekany makron z łososiem i warzywami ***(mąka pszenna, łosoś)-*** kompot |

 **Woda mineralna niegazowana do picia dostępna przez cały dzień na salach.**

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liście laurowe, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, kminek, zioła prowansalskie, papryka słodka, papryka ostra, imbir, gałka muszkatołowa sól o obniżonej zawartości sodu, lubczyk, kolendra oraz świeże zioła.

Skład wszystkich przygotowywanych w tutejszej kuchni potraw, produktów spożywczych podawanych dzieciom oraz lista alergenów zgodna z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, znajdują
się /do wglądu/ w sekretariacie.

***Alergeny, występujące w jadłospisie zaznaczone są kursywą i pogrubieniem.***