

Jadłospis

Poniedziałek 11.09.2023

Śniadanie: Kawa mleczna/200ml/(mleko2%, jęczmień, żyto), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/ (gluten), **masło 83%**, **ser mozzarella/12g/** (pochodne mleka), **serek do chleba/12g/** (pochodne mleka), **pomidor, herbata/200ml/**. A: 1,7.

Obiad: **Zalewajka z ziemniakami, kielbasą i jajkiem /250ml/**(wywar na kościach, kielbasa śląska, barszcz biały-zakwas, jaja, ziemniaki, śmietana 18%).

Ryż z jabłkiem prażonym /180/ (ryż, jabłka prażone), **kompot/200ml/**(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **woda mineralna, brzoskwinia**. A: 1,3,6,7.

Podwieczorek: **Pieczywo mieszane** (chleb tradycyjny, chleb z ziarnem)/30g/ (gluten), **masło 83%**, **parówka z szynki /40g/**(83% mięsa wieprzowego), **ogórek świeży, ketchup** (pomidory, ocet, przyprawy), **herbata/200ml/**. A: 1,6,7.

Wtorek 12.09.2023

Śniadanie: **Kakao/250ml/**(mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło 83%**, **ser żółty/10g/** (pochodne mleka), **jajko na twardo/40g/ sałata, szczypiorek, herbata/200ml/**. A: 1,3,7.

Obiad: **Paprykowa z makaronem** i natką pietruszki /250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, papryka czerwona, marchew, seler, pietruszka, makaron - gluten, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%).

Filet z kurczaka/60g/ (filet z kurczaka, mąka, jajka, bułka tarta- gluten, olej rzepakowy), **ziemniaki/150g/**, **surówka z białej rzodkwi/100g/** (biała rzodkiew, jogurt naturalny, cytryna), **kompot/200ml/**(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok, kiwi**. A: 1,3,7,9.

Podwieczorek: **Jogurt owocowy /150g/** (pochodne mleka), **chrupki kukurydziane /20g/**, **śliwka**. A: 7.

Środa 13.09.2023

Śniadanie: **Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi/210ml/**(mleko 2%, płatki kukurydziane), **pieczywo mieszane** bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska), **masło 83%**, **powidła śliwkowe /12g/**, **dżem brzoskwinowy/12g/**, **gruszka, herbata/200ml/**. A: 1,7.

Obiad: **Jarzynowa z ziemniakami** i natką pietruszki/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchew, seler, pietruszka, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, ziemniaki, śmietana 18%).

Bitka schabowa/100g/ (schab wp., mąka, śmietana 18%), **kasza jęczmienna/70g/** (gluten), **buraczki na ciepło/140g/** (buraki, masło 83%), **kompot/200ml/** (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, morela**. A: 1,7,9.

Podwieczorek: **Pieczywo mieszane** (chleb tradycyjny, chleb z ziarnem)/30g/ (gluten), **masło 83%**, **pasta rybna z serem twarogowym /50g/** (filet z makreli w pomidorach, filet z makreli w oleju, twaróg półtłusty-pochodne mleka, majonez, szczypiorek), **sałata, herbata /200ml/** A: 1,4,7.

Czwartek 14.09.2023

Śniadanie: **Kawa mleczna/200ml/** (mleko 2%, jęczmień, żyto), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło 83%**, **serek do chleba/12g/** (pochodne mleka), **serek Hochland/12g/**(pochodne mleka), **rzodkiewka, herbata/200ml/**. A: 1,7.

Obiad: **Krupnik ryżowy** z natką pietruszki/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchewka, seler, pietruszka, por, ryż).

Spaghetti z sosem bolońskim/300g/(mięso wieprzowe, makaron spaghetti- gluten, cukinia, papryka czerwona, marchewka, pietruszka, seler, por, koncentrat pomidorowy, mąka ziemniaczana), **kompot/200ml/**(aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, śliwka**. A: 1,7,9.

Podwieczorek: **Pudding z kaszy manny na mleku z truskawkami i malinami/150g/** (kasza manna- gluten, mleko, truskawka, malina), **herbata /200ml/**. A: 1,7.

Piątek 15.09.2023

Śniadanie: **Kakao**/200ml/ (mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/ (gluten), **masło** 83%, **polędwica sopocka**/12g/, **serek łaciaty** /12g/ (pochodne mleka), **pomidor**, **herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

Obiad: **Grycikowa na rosole** z natką pietruszki/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, kasza manna-gluten, marchew, seler, pietruszka).

Filet z dorsza/80g/ (filet z dorsza, jaja, mąka pszenna, bułka tarta), **ziemniaki**/150g/, **surówka z kapusty pekińskiej**/100g/(kapusta pekińska, marchewka, jabłko, papryka czerwona, majonez), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok**, **morela**. **A: 1,3,4,7,9.**

Podwieczorek: **Koktajl jogurtowo- owocowy**/200g/(kefir, jogurt naturalny typu greckiego, banan, gruszka), **placek drożdżowy** /20g/ **A: 1,7.**

Poniedziałek 18.09.2023

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/(mleko2%, jęczmień, żyto), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/ (gluten), **masło** 83%, **serek ziarnisty**/12g/ (pochodne mleka), **serek waniliowy**/12g/(pochodne mleka), **rzodkiewka**, **herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

Obiad: **Kapuśniak zabieleny z ziemniakami** /250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, kapusta kiszona, marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, śmietana 18%).

Leczo warzywne z kiełbasą/110g/(cukinia, papryka czerwona, marchewka, pietruszka, seler, por, cebula, kiełbasa śląska), **ryż paraboliczny** /70g/, **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **woda mineralna**, **gruszka**. **A: 1,6,7,9.**

Podwieczorek: **Chałka z masłem i białym serem** /100g/(chałka- gluten, masło 83%, twaróg półtłusty, jogurt naturalny) **arbuz**, **herbata**/200ml/ **A: 1,7.**

Wtorek 19.09.2023

Śniadanie: **Kakao**/250ml/(mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane**(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło** 83%, **jajecznica**/40g/, **filet z indyka**/10g/, **papryka czerwona**, **herbata**/200ml/. **A: 1,3,6,7.**

Obiad: **Solferino z zacierką i ziemniakami**, **natka pietruszki** /250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchewka, seler, pietruszka, makaron zacierka- gluten, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%).

Gulasz wieprzowy/80g/ (szynka wp cebula, mąka- gluten, śmietana 18%), **kasza bulgur**/70g/, **mizeria z jogurtem**/100g/, **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok**, **jabłko**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Ryż na mleku z jabłkiem**/150g/(ryż, mleko 2%, jabłko), **herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

Środa 20.09.2023

Śniadanie: **Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi**/200ml/(mleko 2%, płatki jęczmienne), **pieczywo mieszane**(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło** 83%, **miód**/12g/**dżem**/12g/, **nektarynka**, **herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

Obiad: **Kalafiorowa z ryżem i natką pietruszki**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchew, seler, pietruszka, kalafior, ryż, śmietana 18%).

Kotlet schabowy panierowany /60g/ (schab wp, mąka, jaja, olej rzepakowy, bułka tarta- gluten), **ziemniaki**/150g/, **marchewka duszona**/100g/(marchew, masło), **kompot**/200m/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna**, **śliwka**. **A: 1,3,7,9.**

Podwieczorek: **Jogurt owocowy** 150g/, **biszkopty** /20g/(mąka pszenna, jaja, cukier), **gruszka**, **herbata**/200ml/. **A: 1,3,7.**

Czwartek 21.09.2023

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/(mleko2%, jęczmień żyto), **pieczywo mieszane**(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło** 83%, **szynka wiejska**/12g/, **ser żółty**12g/(pochodne mleka), **pomidor, sałata, herbata**/200ml/. **A: 1,6,7.**

Obiad: **Zupa z soczewicy z ziemniakami** /250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, wołowina, marchew, seler, pietruszka, soczewica czerwona, koncentrat pomidorowy, ziemniaki, śmietana 18%).

Makaron ze szpinakiem i kurczakiem/200g/(filet z kurczaka, makaron –gluten, szpinak, śmietana 36%, ser żółty), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), woda mineralna, jabłko. **A: 1,7,9**

Podwieczorek: **Płatki owsiane na mleku na sypko**/200ml/(mleko 2%, płatki owsiane, miód), **banan** **A: 1,7.**

Piątek 22.09.2023

Śniadanie: **Kakao**/200ml/(mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane**(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/ (gluten), **masło** 83%, **ser mozzarella**/12g/(pochodne mleka), **serek do chleba**/12g/ (pochodne mleka), **rzodkiewka, herbata** /200ml/. **A: 1,7.**

Obiad: **Krupnik mazurski z natką pietruszki** /250ml/ (wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchew, seler, pietruszka, por, kasza jęczmienna, ziemniaki).

Filet z dorsza panierowany/80g/(ryba, jaja, bułka tarta- gluten, olej rzepakowy), **ziemniaki** /150g/, **surówka z kapusty kiszonej** /100g/ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), sok, gruszka. **A: 1,3,4,9.**

Podwieczorek: **Bułka pszenna**/25g/ (gluten), **masło** 83%, **twarożek z malinami i jogurtem** /60g/(twaróg półtłusty, maliny, jogurt naturalny) **herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

Do posiłków dzieci otrzymują wodę mineralną lub soki owocowe oraz świeże warzywa i owoce.

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Przybliżona minimalna gramatura po obróbce /g/ (nie obejmuje sosów) oraz minimalna objętość /ml/

(A)– oznaczenie alergenów, które mogą występować w potrawach, numeracja i nazwy na osobnym wykazie.

Kucharka:

Intendent:

Dyrektor: