

# Jadłospis

## **Poniedziałek 25.09.2023**

**Śniadanie:** **Kakao**/200ml/(mleko2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/ (gluten), **masło** 83%, **serek waniliowy**/12g/ (pochodne mleka), **ser żółty**/12g/ (pochodne mleka), **papryka żółta**, **herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

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

**Kopytka serowe z masłem i bułką tartą** /180/ (ser biały półtłusty- pochodne mleka, mąka pszenna- gluten, mąka ziemniaczana, jaja, masło, bułka tarta- gluten), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok, 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 26.09.2023**

**Śniadanie:** **Kawa mleczna**/250ml/(mleko 2%, jęczmień, żyto), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło** 83%, **serek łaciaty**/10g/ (pochodne mleka), **jajecznica** /40g/, rzodkiewka, **herbata**/200ml/. **A: 1,3,7.**

**Obiad:** **Rosół z makaronem i natką pietruszki** /250ml/(wywar mięsno- warzywny: kurczak, pręga wołowa, marchew, seler, pietruszka, makaron nitki - gluten).

**Potrąwka z kurczaka**/80g/ (filet z kurczaka, mąka, chrzan, śmietana 18%), **ziemniaki/150g/**, **surówka z kiszzonego ogórka**/100g/ (ogórek kiszony, marchewka, jabłko, ananas, kukurydza, musztarda, olej), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **woda mineralna, kiwi**. **A: 1,7,9.**

**Podwieczorek:** **Koktajl jogurtowo- owocowy z truskawkami i malinami** /150g/ (kefir, jogurt grecki- pochodne mleka, truskawka, malina), **babka z metra** /20g/. **A: 1,7.**

## **Środa 27.09.2023**

**Śniadanie:** **Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi**/210ml/(mleko 2%, płatki kukurydziane), **pieczywo mieszane** bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska), **masło** 83%, **twarożek na słodko** /12g/ (twaróg półtłusty, śmietana 18%, cukier waniliowy), **dżem brzoskwiniowy**/12g/, **gruszka**, **herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

**Obiad:** **Pieczarkowa z makaronem i natką pietruszki**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchew, seler, pietruszka, pieczarki, makaron świder- gluten, śmietana 18%).

**Kotlet mielony**/60g/ (łopatka wp., szynka wp., jaja, bułka tarta- gluten, olej), **ziemniaki/150g/** **surówka z marchwi i jabłko**/100g/(marchew, jabłko, śmietana 18%), **kompot**/200m/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, morela**. **A: 1,3,7,9.**

**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 28.09.2023**

**Śniadanie:** **Kakao**/200ml/ (mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło** 83%, **ser żółty**/12g/ (pochodne mleka), **połędwica sopocka** /12g/ **papryka czerwona**, **herbata**/200ml/. **A: 1,6,7.**

**Obiad:** **Kartoflanka zabieleną z natką pietruszki**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchewka, seler, pietruszka, por, ziemniaki, śmietana 18%).

**Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym z warzywami**/200g/(filet z kurczaka, marchewka, papryka żółta, papryka czerwona, ananas, pomidory krojone, ketchup, miód), **ryż brązowy**/90g/**kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, śliwka**. **A: 1,7,9.**

**Podwieczorek:** **Budyń**/200g/ (budyń, mleko), **rogal maślany**/25g/**masło** 83%, **jabłko**. **A: 1,7.**

### **Piątek 29.09.2023**

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

**Obiad:** **Brokułowa z zacierką i natką pietruszki**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, brokuły, makaron zacierka- gluten, marchew, seler, pietruszka).

**Kotlet rybny**/80g/ (filet z dorsza, filet z mintaja, jaja, mąka pszenna, bułka tarta), **ziemniaki**/150g/, **surówka buraków i kapusty kiszonej**/100g/( kapusta kiszona, buraki, jabłko), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczką, wiśnia), **woda mineralna, jogurt owocowy**. **A: 1,3,4,9.**

**Podwieczorek:** ; **Pieczywo mieszane** (chleb tradycyjny, chleb z ziarnem)/30g/ (gluten), **masło 83%**, **pasztet** (wyrób własny)/35g/(łopotka wp, jaja, bułka kajzerka, gałka muszkatołowa), **ogórek kiszony, herbata**/200ml/. **A: 1,3,7.**

### **Poniedziałek 02.10.2023**

**Śniadanie:** **Kakao**/200ml/(mleko2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/ (gluten), **masło 83%**, **serek łaciaty**/12g/ (pochodne mleka), **serek waniliowy**/12g/(pochodne mleka), **rzodkiewka, herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

**Obiad:** **Barszcz ukraiński z ziemniakami** /250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, buraki, fasola biała fasolka szparagowa, marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, koncentrat barszczu czerwonego, śmietana 18%).

**Pierogi z serem i śmietaną**/170g/(twaróg półtłusty, mąka pszenna, jaja, śmietana 18%), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczką, wiśnia), **woda mineralna, gruszka**. **A: 1,3,7,9.**

**Podwieczorek:** ; **Pieczywo mieszane** (chleb tradycyjny, chleb z ziarnem)/30g/ (gluten), **masło 83%**, **filet z indyka** /22g/, **papryka czerwona, herbata**/200ml/. **A: 1,6,7.**

### **Wtorek 03.10.2023**

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

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

**Udziec z indyka z sosie śmietanowym**/80g/ (udziec indyczy cebula, mąka- gluten, śmietana 36%, ser żółty), **makaron pełnoziarnisty**/70g/(mąka pszenna z pełnego przemiału), **ogórek konserwowy**/80g/ (ocet, gorczyca), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczką, wiśnia), **sok, jabłko**. **A: 1,7,9.**

**Podwieczorek:** **Serniczek jogurtowy z owocami**/150g/(jogurt naturalny, galaretka, malina), **biszkopty bezcukrowe** /10g/(mąka pszenna, jaja, cukier). **A: 1,7.**

### **Środa 04.10.2023**

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

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

**Łazanki z kapustą i mięsem** /170g/ (mięso wołowe, mięso wieprzowe, kapusta kiszona, makaron łazanki- gluten), **kompot**/200m/ (aronia, czarna porzeczką, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, śliwka**. **A: 1,9.**

**Podwieczorek:** **Placuszki z jabłkiem na kefirze** /100g/ (mąka pszenna, jaja, kefir, jabłko, cukier, olej, proszek do pieczenia), **mleko smakowe** /200ml/, **gruszka**. **A: 1,3,7.**

### **Czwartek 05.10.2023**

**Śniadanie:** **Kawa mleczna**/200ml/(mleko2%, jęczmień żyto), **pieczywo mieszane**(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło** 83%, **jajko na twardo**/40g/, **ser żółty** /10g/(pochodne mleka), **rzodkiewka, szczypiorek, sałata, herbata**/200ml/. **A: 1,3,7.**

**Obiad:** **Zacierkowa na rosole** z natką pietruszki /250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, wołowina, marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka- gluten).

**Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowy**/200g/(szynka wp., łopatka wp., jaja, mąka, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%), **surówka z sałaty, papryki i ogórka w sosie winegret** /90g/ (sałata, papryka czerwona, ogórek świeży, olej musztarda)**ryż paraboliczny** /70g/, **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), woda mineralna, jabłko. **A: 1,3,7,9**

**Podwieczorek:** **Tosty z bułki pszennej z serem mozzarella i szynką**/80g/(bułka pszenna, masło 83%, ser mozzarella, szynka wieprzowa), **dip jogurtowy** /30g/, **pomidorki koktajlowe, herbata** /200ml/ **A: 1,6,7.**

### **Piątek 06.10.2023**

**Śniadanie:** **Kakao**/200ml/(mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane**(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/ (gluten), **masło** 83%, **serek łaciąty**/12g/(pochodne mleka), **wędlina**/12g/**papryka żółta, herbata** /200ml/. **A: 1,6,7.**

**Obiad:** **Pomidorowa z makaronem i natką pietruszki** /250ml/ (wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchew, seler, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana18%, makaron świder- gluten).

**Filet z dorsza panierowany**/80g/(ryba, jaja, bułka tarta- gluten, olej rzepakowy), **ziemniaki** /150g/, **surówka z kapusty kiszanej** /100g/ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), sok, gruszka. **A: 1,3,4,7,9.**

**Podwieczorek:** **Koktajl jogurtowo- owocowy**/200g/(kefir, jogurt naturalny typu greckiego, banan, gruszka), **babka z metra** /20g/. **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: