

Jadłospis

Poniedziałek 23.10.2023

Śniadanie: Kawa mleczna/200ml/(mleko2%, jęczmień, żyto), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/ (gluten), **masło 83%**, **serek waniliowy/12g/** (pochodne mleka), **serek do chleba/12g/** (pochodne mleka), **papryka żółta, 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%).
Makaron z białym serem i śmietaną /180/ (twaróg półtłusty- pochodne mleka, makaron świder- gluten, śmietana 18%), **kompot/200ml/**(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok, banan**. A: 1,7,9.

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 24.10.2023

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

Obiad: **Grochowa z ziemniakami i natką pietruszki /250ml/**(wywar kostno- warzywny: kości schabowe surowe, kości schabowe wędzone, kielbasa, boczek, marchew, seler, pietruszka, groch łupany, ziemniaki).
Gulasz wieprzowy/80g/ (szynka wp. b/k, mąka, śmietana 18%), **kasza jęczmienna/70g/**, **mizeria/100g/** (ogórek świeży, jogurt typu greckiego), **kompot/200ml/**(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **woda mineralna, kiwi**. A: 1,7,9.

Podwieczorek: **Jogurt owocowy /140g/** (pochodne mleka), **biszkopty bezcukrowe /10g/**(mąka pszenna, jaja, cukier), **mandarynka**. A: 1,7.

Środa 25.10.2023

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/**, **jabłko, herbata/200ml/**. A: 1,7.

Obiad: **Zacierkowa na rosole z natką pietruszki/250ml/**(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchew, seler, pietruszka, pieczarki, makaron zacierka- gluten).
Kotlet pożarski/60g/ (udziec z indyka, filet z kurczaka, jaja, bułka tarta- gluten, olej), **ziemniaki/150g/** marchewka duszona z groszkiem /100g/(marchew, groszek zielony, masło 83%), **kompot/200ml/** (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, gruszka**. A: 1,3,7,9.

Podwieczorek: **Tosty z bułki pszennej** (bułka pszenna)/30g/ (gluten), **masło 83%**, **ser mozzarella /30g/** (pochodne mleka), **szynka wiejska /10g/**, **dip jogurtowy /20g/** (jogurt typu greckiego, koperek), **herbata /200ml/** A: 1,6,7.

Czwartek 26.10.2023

Śniadanie: **Kawa mleczna/200ml/** (mleko 2%, jęczmień, żyto), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło 83%**, **ser żółty/12g/** (pochodne mleka), **polędwica 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%).
Makaron ze szpinakiem i kurczakiem/200g/(filet z kurczaka, makaron pióra-gluten, szpinak, śmietana 36%), **kompot/200ml/**(aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, śliwka**. A: 1,7,9.

Podwieczorek: **Ryż na mleku na sypko z jabłkiem prażonym/1500g/** (ryż, mleko, jabłka prażone), **herbata/200ml/** A: 7.

Piątek 27.10.2023

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 Hochland** /12g/ (pochodne mleka), **pomidor, herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

Obiad: **Zupa z soczewicy z makaronem i natką pietruszki**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchewka, pietruszka, seler, por, soczewica czerwona, makaron wstążka- gluten, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%).

Filet z dorsza/80g/ (filet z dorsza, jaja, mąka pszenna, bułka tarta), **ziemniaki**/150g/, **surówka z białej kapusty**/100g/(kapusta biała, marchewka, jabłko), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **woda mineralna, jogurt owoc.** **A: 1,3,4,7,9.**

Podwieczorek: **Koktajl jogurtowo- owocowy z bananem i gruszką** /170g/ (kefir, jogurt grecki- pochodne mleka, banan, gruszka), **babka z metra** /20g/. **A: 1,3,7.**

Poniedziałek 30.10.2023

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/(mleko2%, jęczmień, żyto), **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: **Zalewajka z ziemniakami, kiełbasą i jajkiem** /250ml/(wywar kostny: kości schabowe, kiełbasa śląska, jaja, barszcz biały zakwas, ziemniaki, śmietana 18%).

Makaron z truskawkami i śmietaną/180g/(makaron świder, truskawka, śmietana 18%), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **woda mineralna, gruszka.** **A: 1,3,6,7.**

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

Wtorek 31.10.2023

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

Obiad: **Pomidorowa z makaronem i natką pietruszki** /250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchewka, seler, pietruszka, koncentrat pomidorowy, makaron wstążka, śmietana 18%).

Gulasz drobiowy/80g/ (udziec indyjski, cebula, mąka- gluten, śmietana 18%), **ziemniaki**/150g/ **kalafior z masłem i bułką tartą**/90g/ (kalafior, masło 83%, bułka tarta), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok, jabłko.** **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Budyń**/200g/(mleko 2%, budyń, cukier), **rogal maślany** /25g/(gluten), **mandarynka.** **A: 1,7.**

Środa 01.11.2023

Wszystkich Świętych
Dzień wolny

Czwartek 02.11.2023

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, sałata, herbata**/200ml/. **A: 1,3,7.**

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

Naleśniki z serem, dżemem/170g/(mąka, jaja, twaróg półtłusty, mleko 2%, dżem wiśniowy, śmietana 18%), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **woda mineralna, jabłko**. **A: 1,3,7,9**

Podwieczorek: **Pizza z serem i szynką**/80g/(mąka, mleko 2%, drożdże, ser mozzarella, szynka wieprzowa), **ketchup, pomidor, herbata** /200ml/ **A: 1,6,7.**

Piątek 03.11.2023

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

Obiad: **Ogórkowa z ryżem i natką pietruszki** /250ml/ (wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchew, seler, pietruszka, por, ogórki kiszane, ryż, śmietana18%).

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: 1,3,4,7,9.**

Podwieczorek: **Obwarzanki drożdżowe wyrób własny**/50g/(mąka, jaja, mleko 2%, drożdże, masło, olej), **jogurt owocowy** /120g/, (pochodne mleka), **A: 1,3,7.**

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: