

Jadłospis

Poniedziałek 20.11.2023

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

Obiad: **Zarzucajka z ziemniakami i natką pietruszki** /250ml/(wywar na kościach, kiełbasa śląska, marchewka, seler, pietruszka, kapusta kiszona, ziemniaki).

Makaron z białym serem i śmietaną/180/ (twaróg półtłusty - pochodne mleka, makaron świder- gluten, śmietana 18%), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok, pomarańcza**. A: 1,6,7,9.

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

Wtorek 21.11.2023

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

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

Bitka schabowa/60g/ (schab wp., mąka, śmietana 18%), **kasza jęczmienna**/90g/, **fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą** /100g/ (fasolka szparagowa, masło 83%, bułka tarta), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **woda mineralna, kiwi**. A: 1,7,9.

Podwieczorek: **Rogal maślany**/25g/ (gluten), **masło 83%, twarożek**/30g/ (twaróg półtłusty, śmietana, cukier waniliowy), **śliwka, herbata**/200ml/. A: 1,7.

Środa 22.11.2023

Śniadanie: **Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi**/250ml/(mleko 2%, płatki jęczmienne), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska), **masło** 83%, **powidła śliwkowe**/12g/, **dżem wiśniowy**/12g/, **gruszka, herbata**/200ml/. A: 1,7.

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

Spaghetti z sosem bolońskim /170g/ (topatka wp., makaron spaghetti- gluten, cukinia, papryka czerwona, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pomidory, ser żółty),

kompot/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, mandarynka**. A: 1,7,9.

Podwieczorek: **Koktajl jogurtowo- malinowy**/180g/(kefir, jogurt naturalny typu greckiego, malina), **mini drożdżówki** /30g/(mąka, jaja, jabłko). A: 1,7.

Czwartek 23.11.2023

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

Obiad: **Dyniowa z makaronem i natką pietruszki**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchewka, seler, pietruszka, por, dynia, pomarańcza, imbir, makaron muszelka- gluten, śmietana 18%).

Kotlet mielony/60g/(topatka wp., szynka wp., jaja, mąka, bułka tarta, olej), **ziemniaki**/150g/ **buraczki na ciepło**/100g/ (buraki, masło 83%), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, śliwka**. A: 1,3,7,9.

Podwieczorek: **Tosty z bułki pszennej z serem i szynką**/40g/ (bułka pszenna, szynka konserwowa, ser mozzarella masło 83%), **pomidor, dip jogurtowy**/40g/ (jogurt typu greckiego, koperek), **herbata**/200ml/. A: 1,6,7.

Piątek 24.11.2023

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

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

Filet z dorsza w jarzynce/180g/ (filet z dorsza, jaja, mąka pszenna, bułka tarta, marchewka pietruszka, seler, papryka czerwona, koncentrat pomidorowy, groszek zielony), **ziemniaki**/150g/, **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **woda mineralna, jabłko**. **A: 1,3,4,9.**

Podwieczorek: **Kasza kuskus z jogurtem i owocami**/180g/ (kasza kuskus, jogurt typu greckiego, banan, ananas, miód). **A: 1,7.**

Poniedziałek 27.11.2023

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

Obiad: **Zalewajka z ziemniakami, kielbasą i jajkiem** /250ml/(wywar kostny: kości schabowe surowe, kielbasa śląska, jaja, barszcz biały – zakwas, ziemniaki, śmietana 18%).

Ryż z truskawkami i śmietaną/180g/(ryż, truskawki, śmietana 18%), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **jogurt, gruszka**. **A: 1,6,7.**

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

Wtorek 28.11.2023

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

Obiad: **Zupa z soczewicy z ziemniakami i natką pietruszki**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchew, seler, pietruszka, soczewica czerwona, koncentrat pomidorowy, ziemniaki, śmietana 18%).
Gulasz wieprzowy/80g/ (udziec indyczy, cebula, mąka- gluten, śmietana 18%), **kasza kuskus**/90g/(gluten), **surówka jesienna**/100g/ (kapusta biała, marchewka, ogórek świeży, papryka czerwona, jabłko, pomarańcza, cytryna, miód), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok, jabłko**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Pieczywo mieszane** /30g/(chleb tradycyjny, chleb z ziarnem), **masło 83%**, **pasta rybna** /40g/ (filet z makreli w pomidorach, filet z makreli w oleju, jaja, majonez, szczypiorek), **sałata, herbata** /200ml/. **A: 1,3,4,7.**

Środa 29.11.2023

Śniadanie: **Zupa mleczna z zacierką**/200ml/(mleko 2%, makaron zacierka- gluten), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska), **masło** 83%, **miód**/12g/, **dżem z czarnej porzeczki**/12g/, **jabłko, herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

Obiad: **Pieczarkowa z ziemniakami i natką pietruszki** /250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, wołowina, marchew, seler, pietruszka, pieczarki, ziemniaki, śmietana 18%).

Filet z kurczaka w warzywach z pieca/150g/(filet z kurczaka, kalafior, fasolka szparagowa, papryka, czerwona), **ryż brązowy** /90/, **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **woda mineralna, jabłko**. **A: 1,7,9**

Podwieczorek: **Bułeczka drożdżowa cynamonka** /40g/(mąka, jaja, cynamon)/30g/ (gluten), **mleko smakowe**/200ml/, **gruszka**. **A: 1,7.**

Czwartek 30.11.2023

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/(mleko 2%, jęczmień żyto), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska), **masło 83%**, **jajko na twardo**/40g/, **twarożek ze szczypiorkiem**/12g/ (twaróg półtłusty, śmietana 18%, szczypiorek), **rzodkiewka, sałata, herbata**/200ml/.

A: 1,3,7.

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

Udziec z indyka w sosie śmietanowym /80g/ (udziec z indyka, śmietana 36%, ser żółty,), **makaron pełnoziarnisty**/90g/, **ogórek małosolny**/80g/, **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna. Bufet warzywny.**

A: 1,7,9.

Podwieczorek: **Jogurt owocowy** /140g/, **biszkopty bezcukrowe**/10g/, **kiwi.**

A: 1,7.

Piątek 01.12.2023

Śniadanie: **Kakao**/200ml/(mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska), **masło 83%**, **ser żółty**/12g/(pochodne mleka), **filet z indyka**/12g/, **papryka czerwona, herbata** /200ml/.

A: 1,6,7.

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

Filet z dorsza panierowany/80g/(ryba, jaja, bułka tarta- gluten, mąka, olej rzepakowy), **ziemniaki** /150g/, **surówka z kapusty kiszzonej** /100g/ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, gruszka.**

A: 1,3,4,9.

Podwieczorek: **Bułka pszenna**/25g/ (gluten), **masło 83%**, **twarożek z jogurtem i truskawkami** /30g/(twaróg półtłusty, jogurt naturalny typu greckiego, truskawki)

A: 1,7.

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: