

Jadłospis

Poniedziałek 04.12.2023

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: **Burakowa z ziemniakami** /250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, buraki, 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 porzeczka, wiśnia), **woda mineralna**, **gruszka**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Pieczywo mieszane** (chleb tradycyjny, chleb z ziarnem)/30g/ (gluten), **masło 83%**, **szynka wiejska** /23g/, **pomidor**, **herbata**/200ml/. **A: 1,6,7.**

Wtorek 05.12.2023

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

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

Potrąwka z kurczaka/80g/ (filet z kurczaka, mąka, chrzan, śmietana 18%), **ziemniaki**/150g/, **ogórek konserwowy**/80g/ (ogórek, woda, ocet, sól, gorczyca), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok**, **kiwi**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Ryż na mleku z jabłkiem prażonym** /170g/ (ryż, mleko, jabłko prażone). **A: 7.**

Środa 06.12.2023

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

Pulpet wieprzowy w sosie własnym/80g/ (szynka wp., łopotka wp., jaja, bułka kajzerka, mąka, śmietana 18%), **kasza jęczmienna**/70g/, **surówka z czerwonej kapusty**/100g/(kapusta czerwona, jabłko, cytryna, olej), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna**, **mandarynka**. **A: 1,3,7,9.**

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

Czwartek 07.12.2023

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), **polędwica sopocka** /12g/**papryka czerwona**, **herbata**/200ml/. **A: 1,6,7.**

Obiad: **Ogórkowa z ziemniakami** i natką pietruszki/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchewka, seler, pietruszka, por, ogórki kiszzone, ziemniaki, śmietana 18%).

Łazanki z kapustą i mięsem /170g/ (mięso wołowe, mięso wieprzowe, kapusta kiszona, makaron łazanki- gluten), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna**, **bufet warzywny**. **A: 1,7,9**

Podwieczorek: **Jogurt owocowy**/120g/, **biszkopty bezcukrowe**/10g/, **jabłko**. **A: 7**

Piątek 08.12.2023

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

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

Filet z dorsza/80g/ (filet z dorsza, jaja, mąka pszenna, bułka tarta), **ziemniaki**/150g/, **surówka z marchwi i jabłka**/100g/(marchewka, jabłko, śmietana 18%), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok**, **mandarynka**. **A: 1,3,4,9.**

Podwieczorek: **Pudding z kaszy manny z malinami** /180g/ (kasza manna, mleko, maliny, cukier), **herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

Poniedziałek 11.12.2023

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

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

Ryż paraboliczny z jabłkiem prażonym/200g/(ryż, jabłka prażone, cukier), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok**, **gruszka**. **A: 1,3,6,7.**

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

Wtorek 12.12.2023

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

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

Spaghetti z sosem bolońskim /170g/ (łopatka wp., makaron spaghetti- gluten, cukinia, papryka czerwona, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pomidory, ser żółty), **kompot**/200m/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna**, **mandarynka**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Gruszka pieczona z cynamonem** /100g/, **biszkopty bezcukrowe**/10g/, **mleko smakowe** /200ml/. **A: 1,7.**

Środa 13.12.2023

Śniadanie: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi** /210ml/(mleko 2%, płatki owsiane), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło** 83%, **powidła śliwkowe**/12g/, **dżem truskawkowy**/12g/, **jabłko**, **herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

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

Kotlet schabowy /60g/ (schab wp., jaja, bułka tarta - gluten, olej), **ziemniaki** /150g/, **marchewka duszona** /100g/(marchew, masło 83%), **kompot** /200m/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **jogurt**, **śliwka**. **A: 1,3,9.**

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

Czwartek 14.12.2023

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

Obiad: **Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami** i natką pietruszki /250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, wołowina, marchew, seler, pietruszka, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, ziemniaki, śmietana 18%).

Filet z kurczaka ze szpinakiem i makaronem /170g/ (filet z kurczaka, szpinak, śmietana 36%, ser żółty, makaron pióra- gluten), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, śliwka**. **A: 1,7,9**

Podwieczorek: **Chałka**/30g/, **masło 83%**, **twarożek malinami** /35g/, **kisiel** /200ml/ **A: 1,7.**

Piątek 15.12.2023

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), **polędwica sopocka**/12g/, **papryka żółta, herbata** /200ml/. **A: 1,6,7.**

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

Pulpet rybno- warzywny/80g/(filet z dorsza, filet z mintaja, włoszczyzna, 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: **Kasza kuskus z jogurtem i owocami**/120g/ (kasza kuskus, jogurt typu greckiego, banan, kiwi, żurawina suszona) **A: 7.**

Poniedziałek 18.12.2023

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

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

Makaron z truskawkami i śmietaną/200g/(makaron świder- gluten, truskawka, śmietana, cukier), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok, gruszka**. **A: 1,3,6,7.**

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

Wtorek 19.12.2023

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

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

Gulasz drobiowy/80g/ (udziec indyjski, cebula, mąka- gluten, śmietana 18%), **kasza jęczmienna**/70g/ **kalafior/brokół z wody**/100g/, **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok, jabłko**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Placuszki na kefirze z jabłkiem** /150g/, **herbata** /200ml/ **A: 1,7.**

Środa 20.12.2023

Śniadanie: **Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** /210ml/(mleko 2%, płatki kukurydziane), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło 83%**, **miód**/12g/, **dżem truskawkowy**/12g/, **jabłko, herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

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

Filet z kurczaka /60g/ (filet z kurczaka, jaja, bułka tarta - gluten, olej), **ziemniaki /150g/**, **sałata z rzodkiewką i śmietaną /80g/**(sałata, rzodkiewka, śmietana 18%), **kompot /200ml/** (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **śliwka.** A: 1,3,9.

Podwieczorek: **Koktajl jogurtowo- owocowy/200ml/** (jogurt typu greckiego, kefir, banan, gruszka), **ciasto /20g/** A: 1,3,4,7.

Czwartek 21.12.2023

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), **ser żółty/10g/**(pochodne mleka), **rzodkiewka, sałata, herbata/200ml/.** A: 1,3,7.

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

Pulpet mięsno-warzywny w sosie pomidorowym/80g/ (szynka wp., łopatka wp., jaja, bułka kajzerka, mąka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%), **ryż/70g/**, **ogórek świeży/80g/**, **kompot/200ml/** (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, jogurt.** A: 1,3,7,9.

Podwieczorek: **Pieczywo mieszane** (chleb tradycyjny, chleb z ziarnem)/30g/ (gluten), **masło 83%**, **pasztet – wyrób własny/30g/** (szynka wp, podgarle, wątroba drobiowa, jaja, bułka kajzerka, gałka muszkatołowa), **papryka czerwona, herbata/200ml/.** A: 1,7.

Piątek 22.12.2023

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), **serek waniliowy/12g/** (pochodne mleka), **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, śmietana 18%, ryż).

Naleśniki z serem, dżemem i śmietaną/170g/(mąka, jaja, mleko, twaróg półtłusty, dżem truskawkowy, olej rzepakowy, śmietana 18%), **kompot/200ml/** (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), sok, gruszka.

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

Podwieczorek: **Pieczywo mieszane** (chleb tradycyjny, chleb z ziarnem)/30g/ (gluten), **masło 83%**, **pasta jajeczna/30g/** (jaja, szynka konserwowa, majonez, szczypiorek), **sałata, herbata/200ml/.** A: 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: