

Jadłospis

Wtorek 02.01.2024

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/(mleko 2%, jęczmień, żyto), **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: **Kartoflanka zabieleną z natką pietruszki** /250ml/(wywar warzywny: marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, śmietana 18%).

Ryż ze śmietaną/170g/(ryż paraboliczny, śmietana 18%), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **woda mineralna**, **gruszka**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Rogal maślany** /25g/ (gluten), **masło 83%**, **twarożek**/23g/ (twaróg półtłusty, śmietana 18%, cukier waniliowy), **herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

Środa 03.01.2024

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

Obiad: **Pomidorowa z makaronem i natką pietruszki** /250ml/(wywar mięsno- warzywny: kurczak, pręga wołowa, marchew, seler, pietruszka, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%, makaron wstążka - gluten).

Kotlet mielony/60g/ (łopatka wp. jaja, bułka tarta, mąka), **ziemniaki**/150g/, **fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą**/100g/ (fasolka szparagowa, masło 83%, bułka tarta), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok**, **kiwi**. **A: 1,3,7,9.**

Podwieczorek: **Koktajl jogurtowo- owocowy z truskawkami i malinami** /150g/ (kefir, jogurt grecki- pochodne mleka, truskawka, malina), **biszkopty bezcukrowe** /5g/. **A: 1,7.**

Czwartek 04.01.2024

Śniadanie: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi**/210ml/(mleko 2%, płatki owsiane), **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: **Rosół z makaronem i natką pietruszki** /250ml/(wywar mięsno- warzywny: kurczak, pręga wołowa, marchew, seler, pietruszka, makaron nitki - gluten).

Potrąwka z indyka/80g/ (udziec z indyka, mąka, chrzan, śmietana 18%), **ziemniaki**/150g/, **marchewka duszona z groszkiem**/100g/ (marchew, groszek zielony, masło 83%), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **jogurt**, **kiwi**. **A: 1,7,9.**

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.**

Piątek 05.01.2024

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

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

Filar z dorsza panierowany/80g/ (filet z dorsza, jaja, mąka pszenna, bułka tarta), **ziemniaki**/150g/, **surówka z kiszanej kapusty**/100g/(kapusta kiszona, marchewka, jabłko), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok**, **mandarynka**. **A: 1,3,4,9.**

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

Poniedziałek 08.01.2024

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/(mleko2%, jęczmień, żyto), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/ (gluten), **masło 83%**, **serek 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 kostny: kości schabowe surowe, kielbasa śląska, jaja, barszcz biały – zakwas, ziemniaki, śmietana 18%).
Makaron z białym serem/170g/(twaróg półtłusty, śmietana 18%, makaron świder- gluten, cukier waniliowy), **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%**, **filet z indyka** /22g/, **papryka czerwona**, **herbata**/200ml/. **A: 1,6,7.**

Wtorek 09.01.2024

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

Obiad: **Burakowa z ziemniakami i natką pietruszki** /250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchewka, seler, pietruszka, burki, koncentrat barszczu czerwonego, ziemniaki, śmietana 18%).
Filet z kurczaka /60g/ (filet z kurczaka, jaja, bułka tarta - gluten, olej), **ziemniaki** /150g/, **surówka z kapusty pekińskiej** /100g/(kapusta pekińska, marchewka, jabłko, papryka czerwona, kukurydza, majonez kielecki), **kompot** /200m/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna**, **śliwka**. **A: 1,3,7,9.**

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

Środa 10.01.2024

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/(mleko2%, jęczmień, żyto), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło 83%**, **twarożek na słodko**/12g/ (twaróg półtłusty, śmietana 18%, cukier waniliowy), **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%).
Spaghetti z sosem bolońskim /170g/ (szynka wp. cukinia, papryka czerwona, marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ser żółty, makaron spaghetti- gluten), **kompot** /200ml/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna**, **śliwka**. **A: 1,7,9.**

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

Czwartek 11.01.2024

Śniadanie: **Zupa mleczna**/200ml/(mleko2%, płatki kukurydziane), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło 83%**, **miód**/12g/, **dżem wiśniowy**/12g/ (pochodne mleka), **żurawina suszona**, **herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

Obiad: **Zacierkowa na rosole z natką pietruszki**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, wołowina, marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka- gluten).
Gulasz drobiowy/80g/ (udziec indyjski, cebula, mąka- gluten, śmietana 18%), **kasza gryczana**/70g/
surówka z marchwi i jabłka/100g/ (marchewka, jabłko, śmietana 18%), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok**, **jabłko**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Pieczywo mieszane** (chleb tradycyjny, chleb z ziarnem)/30g/ (gluten), **masło 83%**, **pasta warzywna z serem Feta** /50g/(marchewka, pietruszka, seler, papryka czerwona, pomidor, cebula, pomidory suszone, ser typu Feta) **A: 1,7,9.**

Piątek 12.01.2024

Śniadanie: **Kakao**/200ml/(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**/30g/, **sałata, rzodkiewka, szczypiorek, herbata** /200ml/. **A: 1,3,7.**

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

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

Podwieczorek: **Bułka pszenna**/20g/, **masło 83%**, **twarożek malinami** /35g/(twaróg półtłusty, jogurt typu Greckiego, maliny), **kisiel** /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: