

Jadłospis

Poniedziałek 15.01.2024

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: **Zarzucajka kapuściana z ziemniakami /250ml/**(wywar kostny: kości schabowe surowe, kiełbasa śląska, marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, kapusta kiszona).

Pierogi z serem i śmietaną/170g/(twaróg półtłusty, mąka pszenna, jaja, śmietana 18%), **kompot/200ml/** (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **jabłko**. **A: 1,6,7,9.**

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

Wtorek 16.01.2024

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, szczypiorek, herbata/200ml/**. **A: 1,3,6,7.**

Obiad: **Pieczarkowa z makaronem i natką pietruszki /250ml/**(wywar mięsno- warzywny: kurczak, przęga wołowa, marchew, seler, pietruszka, pieczarki, makaron wstążka – gluten, śmietana 18%).

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym/100g/ (łopatka wp, ryż, jaja, kapusta pekińska, koncentrat pomidorowy, mąka, śmietana 18%), **ziemniaki/150g/**, **kompot/200ml/**(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **woda mineralna z sokiem, bufet warzywny**. **A: 1,3,7,9.**

Podwieczorek: **Kasza kuskus z jogurtem i owocami /150g/** (kasza kuskus, jogurt typu Greckiego, banan, mandarynka, żurawina suszona). **A: 1,7.**

Środa 17.01.2024

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi/210ml/(mleko 2%, płatki jęczmienne), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska), **masło 83%**, **jabłka prażone/12g/**, **dżem brzoskwinowy/12g/**, **gruszka, herbata/200ml/**. **A: 1,7.**

Obiad: **Solferino z zacierką, ziemniakami i natką pietruszki/250ml/**(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchew, seler, pietruszka, koncentrat pomidorowy, makaron zacierka- gluten, ziemniaki, śmietana 18%).

Gulasz drobiowy/80g/ (udziec z indyka, mąka, śmietana 18%), **kasza gryczana/70g/**, **ogórek konserwowy/80g/** (ogórek, woda, ocet, sól, gorczyca), **kompot/200m/** (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **mandarynka**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Tosty z bułki pszennej z wędliną i serem mozzarella/80g/** (bułka pszenna, masło 83%, szynka konserwowa, ser mozzarella), **pomidor, dip jogurtowy, herbata**. **A: 1,6,7**

Czwartek 18.01.2024

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), **połudwica 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 kiszane, ziemniaki, śmietana 18%).

Leczo warzywne z filetem z kurczaka /130g/ (filet z kurczaka, kiełbasa śląska, marchewka, pietruszka, seler, cukinia, papryka czerwona, koncentrat pomidorowy), **ryż /70g/** **kompot/200m/** (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, kiwi**. **A: 1,7,9.**

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

Piątek 19.01.2024

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

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

Podwieczorek: **Placuszki na kefirze z jabłkiem** /180g/ (mąka, jaja, kefir, jabłka, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, cukier), **mleko smakowe**/200ml/. **A: 1,7.**

Poniedziałek 22.01.2024

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**, **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), **jogurt, jabłko**. **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 23.01.2024

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: **Paprykowa z makaronem natką pietruszki** /250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchewka, seler, pietruszka, papryka czerwona, makaron muszelka- gluten, śmietana 18%).

Pulpet wieprzowy w sosie własnym /80g/ (łopatka wp. jaja, bułka kajzerka, mąka pszenna), **kasza jęczmienna** /70g/, **buraczki na ciepło** /120g/ (buraki, masło 83%), **kompot**/200m/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, mandarynka**. **A: 1,3,7,9.**

Podwieczorek: **Serniczek jogurtowy z owocami** /150g/ (jogurt typu Greckiego, galaretka owocowa, kiwi), **biszkopty bezcukrowe**/10g/. **A: 1,7.**

Środa 24.01.2024

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

Kotlet schabowy /60g/ (schab wp., jaja, bułka tarta - gluten, olej), **ziemniaki** /150g/, **surówka z kiszonego ogórka** /100g/(ogórki kiszane, marchewka, jabłko, cebula, ananas, kukurydza, musztarda), **kompot** /200m/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **jogurt**. **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 25.01.2024

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: **Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami i natką pietruszki** /250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, wołowina, marchew, seler, pietruszka, kapusta biała, soczewica czerwona, 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, gruszka.** **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Chałka**/30g/, **masło 83%, twarożek malinami** /35g/ (twaróg półtłusty, jogurt typu Greckiego, maliny), **kisiel** /200ml/ **A: 1,7.**

Piątek 26.01.2024

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).

Kotlet rybny/80g/(filet z dorsza, filet z mintaja, jaja, bułka tarta- gluten, olej rzepakowy), **ziemniaki** /150g/, **surówka z marchwi i jabłka** /100g/ (marchew, jabłko, śmietana 18%), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), sok, pomarańcza. **A: 1,3,4,7,9.**

Podwieczorek: **Jogurt owocowy**/150g/, **chrupki kukurydzane** /10g/, **jabłko.** **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: