

Jadłospis

Poniedziałek 12.02.2024

Śniadanie: Kawa mleczna/250ml/(mleko 2%, jęczmień, żyto), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska - gluten), **masło** 83%, **serek waniliowy**/12g/ (pochodne mleka), **serek do chleba**/12g/ (pochodne mleka), **pomidor**, **herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

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

Makaron z truskawkami i śmietaną/180g/ (makaron świder, truskawki, śmietana 18%), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok**, **mandarynka**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Pieczywo mieszane** /30g/(chleb tradycyjny, chleb z ziarnem - gluten), **masło 83%**, **szynka wiejska** /20g/, **papryka czerwona**, **herbata**/200ml/. **A: 1,6,7.**

Wtorek 13.02.2024

Śniadanie: **Kakao**/200ml/(mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska - gluten), **masło** 83%, **twarożek**/12g/ (twaróg półtłusty, śmietana 18%), **ser żółty**/12g/ (pochodne mleka), **rzodkiewka**, **herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

Obiad: **Zupa krem z zielonego groszku z grzankami** /250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, groszek zielony, marchew, seler, cebula, grzanki z bułki pszennej - gluten, serek śmietankowy).

Gulasz wieprzowy/100g/ (szynka wp., mąka, śmietana 18%), **kasza jęczmienna**/70g/ (gluten), **surówka z kapusty pekińskiej**/100g/ (kapusta pekińska, marchewka, jabłko, śmietana 18%), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **jogurt owocowy** /120g/ (pochodne mleka), **kiwi**. **A: 1,7,9.**

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

Środa 14.02.2024

Śniadanie: Kawa mleczna /200ml/ (mleko 2%, jęczmień, żyto), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska - gluten), **masło** 83%, **filet z indyka**/23/, **ogórek świeży**, **herbata**/200ml/. **A: 1,6,7.**

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

Jajko sadzone/50g/, **ziemniaki** /150g/, **surówka z marchwi i jabłka**/100g/ (marchew, jabłka śmietana 18%), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **pomarańcza**. **A: 1,3,7,9.**

Podwieczorek: **Mleko smakowe**/200ml/(pochodne mleka), **biszkopty**/30g/ (mąka-gluten, jaja), **gruszka**. **A: 1,7.**

Czwartek 15.02.2024

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

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

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych/60g/(filet z kurczaka, jaja, mleko, płatki kukurydziane), **ziemniaki** /150g/, **surówka z buraczków i jabłka**/100g/ (buraki, jabłko), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna**, **mandarynka**. **A: 1,3,9.**

Podwieczorek: **Jogurt owocowy**/150g/(pochodne mleka), **chrupki kukurydziane** /15g/ **A: 1.**

Piątek 16.02.2024

Śniadanie: **Kakao**/200ml/(mleko2%), **pieczywo mieszane** /25/(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska - gluten), **masło** 83%, **jajecznica**/40g/ (jaja, masło 83%), **ser mozzarella**/10g/(pochodne mleka), **sałata, pomidor, herbata**/200ml/. **A: 1,3,7.**

Obiad: **Zupa krem z kukurydzy z makaronem i natką pietruszki** /250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchewka, seler, pietruszka, kukurydza, śmietana 18%, makaron muszelka- gluten).

Filet z dorsza panierowany/80g/(ryba, jaja, bułka tarta- gluten, olej rzepakowy), **ziemniaki** /150g/, **surówka z białej kapusty** /100g/ (kapusta biała, marchew, jabłko, olej), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczką, wiśnia), **woda mineralna, gruszka**. **A: 1,3,4,7,9.**

Podwieczorek: **Pizza z szynką i serem, ketchup** /150g/(mąka pszenna, drożdże, ser mozzarella, szynka konserwowa, pomidory, ketchup), **herbata**/200ml/. **A: 1,6,7.**

Poniedziałek 19.02.2024

Śniadanie: **Kawa mleczna**/250ml/(mleko 2%, jęczmień, żyto), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska -gluten), **masło** 83%, **ser żółty**/12g/ (pochodne mleka) **serek do chleba**/12g/ (pochodne mleka), **pomidor, herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

Obiad: **Zalewajka z ziemniakami, kiełbasą i jajkiem**/250ml/(wywar na kościach schabowych, kiełbasa śląska, barszcz biały - zakwas, jaja, ziemniaki, śmietana 18%).

Naleśniki z białym serem i jabłkiem prażonym/180g/ (mąka, mleko, jajka, twaróg półtłusty, jabłka prażone), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczką, wiśnia), **sok, banan**. **A: 1,3,6,7.**

Podwieczorek: **Pieczywo mieszane** (chleb tradycyjny, chleb z ziarnem)/30g/ (gluten), **masło 83%, polędwica sopocka** /20g/, **papryka żółta, herbata**/200ml/. **A: 1,6,7.**

Wtorek 20.02.2024

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

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

Filet z kurczaka z suszonymi pomidorami i serem mozzarella/100g/ (filet z kurczaka, pomidory suszone, ser mozzarella), **makaron pióra**/70g/ (gluten), **surówka z marchwi i jabłka**/100g/ (marchewka, jabłko, śmietana 18%) **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczką, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, kiwi**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Koktajl jogurtowo-malinowy**/200g/(kefir, jogurt typu Greckiego, maliny) , **biszkopty bezcukrowe**/10g/ (gluten). **A: 1,7.**

Środa 21.02.2024

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

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

Schab w warzywach/100g/(schab wp, marchewka, papryka czerwona, pieczarki), **ryż** /70g/, **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczką, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, śliwka**. **A: 1,3,7,9.**

Podwieczorek: **Placuszki na kefirze z jabłkiem**/150g/ (mąka pszenna, jaja, kefir, proszek do pieczenia, jabłko, olej, cukier), **herbata**/200ml/. **A: 1,3,7.**

Czwartek 22.02.2024

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/ (mleko 2%, jęczmień, żyto), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska -gluten), **masło** 83%, **jajko na twardo**/40g/, **twarożek ze szczypiorkiem** /10g/**sałata, herbata**/200ml/. **A: 1,3,7.**

Obiad: **Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, kalafior,

ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, śmietana 18%).

Pierogi z mięsem i kapustą kiszoną/180g/ (łopatka wp, kapusta kiszona, cebula, mąka pszenna,),

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

Podwieczorek: Jogurt owocowy/120g/(pochodne nabiału), **szarlotka** wypiek własny/50g/(mąka pszenna, jaja, margaryna, cukier, cukier waniliowy, jabłka, cynamon), **herbata**/200ml A: 1,7.

Piątek 23.02.2024

Śniadanie: Kakao/200ml/(mleko2%), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/ (gluten), **masło 83%**, **ser żółty** /12g/ (pochodne mleka), **filet z indyka**/12g/, **papryka czerwona, herbata**/200ml/. A: 1,6,7.

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

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, wiśnia), **woda mineralna, gruszka.** A: 1,3,4,9.

Podwieczorek: Bułka pszenna /25g/(bułka pszenna- gluten), **masło 83%**, **twarożek z jogurtem i truskawkami**/40g/ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny typu greckiego, truskawki), **herbata**/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: