

Jadłospis

Poniedziałek 11.03.2024

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

Obiad: **Jarzynowa z ziemniakami /250ml/**(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, brukselka, śmietana 18%).
Pierogi z serem i śmietaną/170g/(twaróg półtłusty, mąka pszenna, jaja, śmietana 18%), **kompot/200ml/** (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **woda mineralna, jabłko**. **A: 1,7,9.**

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

Wtorek 12.03.2024

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

Obiad: **Paprykowa z makaronem** i natką pietruszki /250ml/(wywar mięsno- warzywny: kurczak, skrzydło indycze, pręga wołowa, marchew, seler, pietruszka, papryka czerwona, śmietana 18%, makaron wstążka - gluten).
Filet z kurczaka/80g/ (filet z kurczaka, mąka, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy), **ziemniaki/150g/**, **surówka z marchwi i jabłka/80g/** (marchew, jabłko, śmietana 18%), **kompot/200ml/**(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok, mandarynka**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Mini drożdżówki /35g/** (mąka, jaja, margaryna, drożdże, cukier, jabłko), **mleko smakowe /200ml/** (pochodne mleka)/. **A: 7.**

Środa 13.03.2024

Śniadanie: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi/210ml/**(mleko 2%, płatki owsiane), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska), **masło 83%**, **powidła śliwkowe/12g/**, **dżem brzoskwiniowy/12g/**, **gruszka, 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%).
Pulpet wieprzowy w sosie własnym/80g/ (szynka wp., łopatka wp., jaja, bułka kajzerka, mąka, śmietana 18%), **kasza jęczmienna/70g/**, **kalafior, brokuły z wody/100g/**(kalafior, brokuły), **kompot/200m/** (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, gruszka**. **A: 1,3,7,9.**

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

Czwartek 14.03.2024

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

Obiad: **Krupnik mazurski z ziemniakami** i natką pietruszki/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchewka, seler, pietruszka, por, kasza jęczmienna, ziemniaki).
Łazanki z kapustą i mięsem /170g/ (mięso wołowe, mięso wieprzowe, kapusta kiszona, makaron łazanki- gluten), **kompot/200m/** (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, bufet warzywny**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Jogurt owocowy/120g/**(pochodne mleka), **biszkopty bezcukrowe/10g/**, **kiwi**. **A: 7.**

Piątek 15.03.2024

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/ (mleko 2%, jęczmień, żyto), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/, **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).

Kotlet rybny/80g/ (filet z dorsza, filet z morszczuka, jaja, mąka pszenna, bułka tarta, olej rzepakowy), **ziemniaki**/150g/, **surówka z białej rzodkwi**/100g/(biała rzodkiew, marchewka, jabłko, śmietana 18%), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok**, **mandarynka**. **A: 1,3,4,9.**

Podwieczorek: **Kasza kuskus z jogurtem i owocami** /150g/ (kasza kuskus, jogurt typu greckiego, mandarynka, banan, żurawia suszona), **herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

Poniedziałek 18.03.2024

Śniadanie: **Kakao**/200ml/(mleko2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/, **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 truskawkami i śmietaną/200g/(ryż, truskawka, śmietana 18%, cukier), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok**, **jogurt**. **A: 1,3,6,7.**

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

Wtorek 19.03.2024

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/(mleko 2%, jęczmień, żyto), **pieczywo mieszane**(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło** 83%, **ser żółty**/12g/(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, ogórki kiszzone, 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**, **banan**. **A: 1,7,9.**

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

Środa 20.03.2024

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

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

Bitka schabowa w sosie własnym /80g/ (schab wp., śmietana 18%, mąka pszenna- gluten), **kasza gryczana** /70g/, **marchewka duszona**/100g/(marchew, masło 83%), **kompot** /200m/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **jogurt**, **jabłko**. **A: 1,3,9.**

Podwieczorek: **Pieczywo mieszane** (chleb tradycyjny, chleb z ziarnem)/30g/, **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 21.03.2024

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/(mleko 2%, jęczmień żyto), **pieczywo mieszane**(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/, **masło 83%**, **jajko na twardo**/40g/, **serek łaciaty** /10g/(pochodne mleka), **rzodkiewka, szczypiorek, sałata, herbata**/200ml/. **A: 1,3,7.**

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

Filet z kurczaka ze szpinakiem i makaronem /170g/ (filet z kurczaka, szpinak, śmietana 36%, ser żółty, makaron pióra- gluten), **kompot**/200m/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, kiwi.**

A: 1,7,9

Podwieczorek: **Chałka**/30g/, **masło 83%**, **twarożek malinami** /35g/(twaróg półtłusty- pochodne mleka, śmietana 18%, maliny), **kisiel** /200ml/

A: 1,7.

Piątek 22.03.2024

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

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

Filet z morszczuka/80g/(filet z morszczuka, jaja, bułka tarta- gluten, olej rzepakowy), **ziemniaki** /150g/, **surówka z buraczków i kapusty kiszonej** /100g/ (kapusta kiszona, buraki, jabłko, olej), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), sok, gruszka.

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

Podwieczorek: **Jogurt owocowy** /120g/ (pochodne mleka), **chrupki kukurydziane** /10g/, pomarańcza. **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: