

Jadłospis

Poniedziałek 06.05.2024

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

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

Ryż z jabłkiem prażonym/160g/(ryż, prażone jabłka, cynamon), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), jogurt owocowy. A: 1,7,9.

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

Wtorek 07.05.2024

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

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

Kotlet pożarski/80g/ (udziec z indyka, filec z kurczaka, jaja, bułka tarta-gluten, mąka, bułka kajzerka-gluten), **ziemniaki**/150g/, **surówka wiosenna**/100g/(ogórek świeży, papryka czerwona, por, sałata, rzodkiewka, koper, jogurt grecki, jogurt naturalny), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok, mandarynka**. A: 1,3,7,9.

Podwieczorek: **Rogal maślany** /25g/ (gluten), **masło 83%, twarożek**/24g/(twaróg półtłusty, śmietana 18%), **jabłko, herbata**/200ml/. A: 1,7.

Środa 08.05.2024

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi/210ml/(mleko 2%, płatki owsiane), **pieczywo mieszane**/25g/ (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska - gluten), **masło** 83%, **dżem**/12g/, **powidła śliwkowe**/12g/(twaróg półtłusty, śmietana 18%, cukier waniliowy) **gruszka, herbata**/200ml/. A: 1,7.

Obiad: Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami i natką pietruszki /250ml/(wywar mięsno-warzywny: kurczak, skrzydło indycze, pręga wołowa, marchew, seler, pietruszka, soczewica czerwona, koncentrat pomidorowy, pomidory krojone, masło, śmietana 18%, ziemniaki).

Gulasz wieprzowy/110g/(szynka wieprzowa, papryka czerwona paski, włoszczyzna paski, cebula, mąka pszenna-gluten, śmietana 18%, olej rzepakowy), **kasza jęczmienna**/70g/**fasolka szparagowa**/100g/(fasolka szparagowa, bułka tarta-gluten, masło 83%), sok, banan, **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **jabłko**. A: 1,7,9.

Podwieczorek: **Koktajl jogurtowo-owocowy**/150g/(kefir, jogurt naturalny-pochodne mleka, truskawki, maliny), **biszkopty bezcukrowe**/10g/. A: 1,7.

Czwartek 09.05.2024

Śniadanie: Kakao/200ml/ (mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska - gluten), **masło** 83%, **jajecznicza**/40g/(jaja, masło), **połędwica sopocka** /10g/, **sałata, szczypiorek, rzodkiewka, herbata**/200ml/. A: 1,3,6,7.

Obiad: **Kapuśniak zabieleny z ziemniakami**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, goleń wołowa, marchewka, seler, pietruszka, por, kapusta kiszona, ziemniaki, śmietana 18%).

Filec z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym/110g/ (filec z kurczaka, papryka żółta, papryka czerwona, ananas, marchew kostka, pomidory krojone, miód, ketchup łagodny), **ryż**/70g/, **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **mleko smakowe**. A: 1,7,9.

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

Piątek 10.05.2024

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

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

Filet z dorsza w jarzynie/160g/ (filet z dorsza, włoszczyzna paski, papryka czerwona, groszek zielony, cebula, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy), **ziemniaki**/150g/, **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **jabłko**. **A: 1,4,7,9.**

Podwieczorek: **Budyń** /200g/ (budyń, mleko 2%), **chałka**/30g/, **masło** 83%, **jabłko**.

A: 1,7.

Poniedziałek 13.05.2024

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

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

Pierogi z kapustą i pieczarkami/150g/(kapusta kiszona, pieczarki, mąka pszenna-gluten, jaja, cebula, olej rzepakowy), **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **jabłko**. **A: 1,3,6,7.**

Podwieczorek: **Jogurt owocowy**/150g/, **biszkopty bezcukrowe**/10g/.

A: 1,7.

Wtorek 14.05.2024

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

Obiad: **Marchewkowa z makaronem i natką pietruszki**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchew, seler, pietruszka, marchew kostka, makaron muszelka, śmietana 18%).

Kotlet schabowy /100g/ (schab, jaja, mąka pszenna-gluten, bułka tarta, olej rzepakowy), **ziemniaki**/150g/ mizeria(ogórek świeży, jogurt grecki, jogurt naturalny, koper), **kompot**/200m/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), kiwi **A: 1,3,7,9.**

Podwieczorek: **Pudding z kaszy manny z malinami**/200g/(mleko, kasza manna, maliny).

A: 1,7.

Środa 15.05.2024

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/, **powidła śliwkowe**/12g/, **herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

Obiad: **Zalewajka z ziemniakami, kiełbasą i jajkiem** /250ml/(wywar kostny: kości schabowe surowe, boczek wędzony, kiełbasa śląska, jaja, barszcz biały – zakwas, żurek, ziemniaki, śmietana 18%).

Naleśniki z białym serem, dżemem i śmietaną /200m/(mąka pszenna-gluten, jaja, mleko, twaróg półtłusty, śmietana 18%, dżem truskawkowy) **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **bufet warzywny**/50g/(pomidorki koktajlowe, kalarepka, papryka żółta, sałata). **A: 1,3,7,9**

Podwieczorek: **Pizza z serem i wędliną**/150g/(szynka konserwowa, ser mozzarella, mąka pszenna-gluten, pomidory), **dip jogurtowy**/75g/(jogurt naturalny, ogórek świeży, szczypiorek, czosnek),

A: 1,6,7.

Czwartek 16.05.2024

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

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

Kaszotto z kaszy jaglanej z warzywami i mięsem drobiowym /170g/ (filet z kurczaka, kasza jaglana, papryka czerwona, papryka żółta, włoszczyzna paski, kalafior, cukinia, pestki słonecznika, olej rzepakowy), **kompot/200m/** (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **banan.** **A: 1,7,9**

Podwieczorek: **Placuszki na kefirze z jabłkami/180g/**(kefir, jaja, mąka pszenna-gluten, jabłka, cukier), **mleko smakowe/200ml/** **A: 1,3,7.**

Piątek 17.05.2024

Śniadanie: **Kakao/200ml/**(mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane**(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/), **masło 83%**, **jajko na twardo/40g/**, **polędwica sopocka/12g/**, **rzodkiewka, szczypiorek, herbata /200ml/**. **A: 1,3,6,7.**

Obiad: **Jarzynowa z ryżem i natką pietruszki /250ml/** (wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchew, seler, pietruszka, por, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, dynia kostka, ryż).

Filet z dorsza /80g/(filet z dorsza, jaja, bułka tarta-gluten, mąka pszenna-gluten, olej rzepakowy), **ziemniaki/200g/**, **surówka z kiszonej kapusty/100g/**(kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, oliwa), **kompot/200m/** (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda niegazowana, jogurt owocowy.**

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

Podwieczorek: **Pasztet /30g/**(łopatka wieprzowa, podgardle, wątróbka z kurczaka, jaja, bułka kajzerka-gluten), **masło 83%**, **pieczywo mieszane/30g/**(chleb tradycyjny, chleb z ziarnem), **ogórek kiszony/70g/**, **herbata/200ml/**. **A: 1,3.**

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: