

Jadłospis

Poniedziałek 30.09.2024

Śniadanie: Zupa mleczna/210ml/(mleko2%, płatki kukurydziane), pieczywo mieszane /25g/(bułka kajzerka, bułka pszenna wrocławska – gluten, bułka grahamka), masło 83%, serek do chleba/24g/(pochodne mleka), papryka czerwona, herbata z cytryną/200ml/. A: 1,7.

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki /250ml/(wywar drobiowo warzywny: skrzydło z indyka, brokuły, fasolka szparagowa, brukselka, kalafior, marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, śmietana 18%). Ryż z truskawkami i śmietaną/200g/(ryż paraboliczny, truskawka, śmietana 18%, cukier), woda mineralna/200ml/, sok, gruszka. A: 1,7,9.

Podwieczorek: Ciasteczka owsiane z żurawiną /30g/, herbata miętowa/200ml/. A: 1,6,7.

Wtorek 01.10.2024

Śniadanie: Kawa mleczna/200ml/(mleko 2%, jęczmień, żyto, cykorja), pieczywo mieszane /25g/(bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska - gluten), masło 83%, ser mozzarella/24g/(pochodne mleka), pomidor, herbata z cytryną/200ml/. A: 1,7.

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki /250ml/(wywar mięsno- warzywny: skrzydło indycze, marchew, seler, pietruszka, buraki, koncentrat barszczu czerwonego, śmietana 18%, ziemniaki). Gulasz wieprzowy /80g/ (mięso od szynki, cebula, mąka pszenna, śmietana 18%), kasza gryczana/70g/, ogórek kiszony/80g/, woda mineralna/200ml/, sok, jabłko. A: 1,7,9.

Podwieczorek: Batonik zbożowy/30g/, herbata owocowa/200ml/, śliwka. A: 1,6,7.

Środa 02.10.2024

Śniadanie: Kakao/200ml/(mleko 2%, kakao naturalne), pieczywo mieszane/25g/ (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska- gluten), masło 83%, jajo na twardo/40g/, sałata, szczypiorek, herbata z cytryną/200ml/. A: 1,3,7.

Obiad: Koperkowa z ryżem/250ml/(wywar mięsno-warzywny: skrzydło indycze, marchewka, pietruszka, seler, ryż, śmietana 18%). Kotlet schabowy/60g/ (schab wp, jaja, mąka, bułka tarta, olej rzepakowy), ziemniaki/150g/, mizeria/90g/, woda mineralna /200ml/, sok, mandarynka. A: 1,3,7,9.

Podwieczorek: Mini drożdżówki z serem/60g/(gluten), herbata owocowa/200ml/, kiwi. A: 1,3,7.

Czwartek 03.10.2024

Śniadanie: Kawa mleczna/200ml/ (mleko 2%, jęczmień, żyto, cykorja), pieczywo mieszane /25g/(bułka kajzerka, bułka pszenna wrocławska – gluten, bułka grahamka), masło 83%, polędwica sopocka/24g/, papryka żółta, herbata z cytryną/200ml/. A: 1,6,7.

Obiad: Fasolowa z makaronem i natką pietruszki/250ml/(wywar drobiowo warzywny: skrzydło indycze, fasolka szparagowa, marchewka, seler, pietruszka, por, makaron świder, śmietana 18%). Filet z indyka w sosie słodko- kwaśnym/120g/ (filet z indyka, marchewka, papryka czerwona, papryka żółta, ananas, miód, pomidory, ketchup), ziemniaki/150g/, woda mineralna/200m/, sok, morela. A: 1,7,9.

Podwieczorek: Jogurt owocowy/150g/ (pochodne mleka), chrupki kukurydziane/10g/. A: 1,7.

Piątek 04.10.2024

Śniadanie: **Kakao**/200ml/ (mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane** (bułka grahamka, bułka kajzerka, bułka pszenna wrocławska- gluten)/25g/, **masło** 83%, **twarożek**/24g/ (pochodne mleka), **rzodkiewka, szczypiorek, herbata z cytryną**/200ml/. **A:1,7.**

Obiad: **Pieczarkowa z makaronem** /250ml/ (wywar drobiowo warzywny: skrzydło indycze, pieczarka, marchew seler, pietruszka, makaron świder, śmietana 18%).

Filet z dorsza /80g/ (filet z dorsza, jaja, mąka pszenna, bułka tarta, olej rzepakowy), **ziemniaki**/150g/, **surówka z kiszonej kapusty**/100g/(kapusta kiszona, marchewka, jabłko, olej rzepakowy), **woda mineralna**/200ml/, **sok, śliwka**. **A:1,3,4,7,9.**

Podwieczorek: **Cynamonka**/50g/ (gluten), **herbata owocowa**/200ml/. **A: 1,3,7.**

Poniedziałek 07.10.2024

Śniadanie: **Zupa mleczna**/200ml/(mleko2%, płatki kukurydziane), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/, **masło** 83%, **dżem brzoskwiowy 100% owoców**/24g/, **herbata z cytryną**/200ml/. **A: 1,7.**

Obiad: **Barszcz ukraiński z ziemniakami i natką pietruszki**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: skrzydło indycze, buraki, fasola biała, marchewka, pietruszka, seler, por, ziemniaki, koncentrat barszczu czerwonego, śmietana 18%).

Ryż paraboliczny ze śmietaną/200g/(ryż paraboliczny, śmietana 18%, cukier), **sok jabłkowy**/200ml/, **woda mineralna, banan**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Rogal maślany**/25g/, **masło** 83%, **herbata owocowa**/200ml/. **A: 1,3,7.**

Wtorek 08.10.2024

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/(mleko 2%, jęczmień, żyto), **pieczywo mieszane** (bułka grahamka, bułka kajzerka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło** 83%, **ser żółty**/24g/ (pochodne mleka), **pomidor, herbata z cytryną**/200ml/. **A: 1,6,7.**

Obiad: **Rosół z makaronem i natką pietruszki**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, marchew, seler, por, pietruszka, makaron nitka).

Potrawka z kurczaka /80g/ (kurczak, marchewka, pietruszka, chrzan, mąka, śmietana 18%), **ziemniaki** /150g/, **ogórek kiszony** /80g/, **woda mineralna**/200ml/, **sok, gruszka**.. **A: 1,9.**

Podwieczorek: **Ciasteczka owsiane z żurawiną** /30g/, **herbata miętowa**/200ml/. **A: 1,7.**

Środa 09.10.2024

Śniadanie: **Kakao** /200ml/(mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane**/25g/(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna- gluten), **masło** 83%, **szynka wiejska**/24g/, **papryka czerwona, herbata z cytryną**/200ml/. **A: 1,6,7.**

Obiad: **Pomidorowa z makaronem i natką pietruszki**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: skrzydło indycze, marchewka, pietruszka, seler, por, koncentrat pomidorowy, pomidory krojone, makaron świder, śmietana 18%).

Kotlet pożarski /60g/ (filet z indyka, udziec z indyka, jaja, mąka pszenna, bułka tarta), **ziemniaki** /150g/, **surówka z marchwi i jabłka** /100g/(marchew, jabłko, śmietana 18%), **woda mineralna** 200m/, **sok, morela**. **A: 1,3,7,9.**

Podwieczorek: **Jogurt owocowy**/150g/, **wafle ryżowe**/20g/ **A: 1,7.**

Czwartek 10.10.2024

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/(mleko2%, jęczmień, żyto, cykorja), **pieczywo mieszane**(bułka kajzerka, bułka pszenna wrocławska, bułka grahamka)/25g/, **masło** 83%, **twarożek**/24g/(pochodne mleka), **rzodkiewka, herbata z cytryną**/200ml/. **A: 1,7.**

Obiad: **Krupnik mazurski z ziemniakami**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: skrzydło indycze, marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna).

Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem/180g/ (szynka wp., kapusta kiszona, cebula, makaron łazanki), woda mineralna /200ml/, sok, mandarynka.

A: 1,7,9.

Podwieczorek: Mini drożdżówki/60g/, herbata owocowa /200ml/

A: 1,3,7.

Piątek 11.10.2024

Śniadanie: Kakao/200ml/(mleko 2%, kakao naturalne), pieczywo mieszane(bułka grahamka, bułka kajzerka, bułka pszenna wrocławska)/25g/), masło 83%, jajko na twardo/24g/, szczypiorek, ogórek świeży, herbata z cytryną/200ml/.

A: 1,7.

Obiad: Zarzucjka z ziemniakami na kiełbasie/250ml/(wywar drobiowo warzywny: skrzydło indyjskie, kiełbasa śląska, kapusta kiszona, cebula, ziemniaki).

Filet z dorsza/80g/(filet z dorsza, jaja, bułka tarta- gluten, olej rzepakowy), ryż /90g/, sałata z rzodkiewką polana jogurtem /80g/ (sałata, rzodkiewka, jogurt typu greckiego), woda mineralna z sokiem jabłkowym/200ml/, śliwka.

A: 1,3,4,6,7,9.

Podwieczorek: Batonik zbożowy/30g/, herbata owocowa/200ml/, śliwka.

A: 1,6,7.

Między posiłkami dzieci otrzymują wodę mineralną lub soki owocowe.

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: