

# Jadłospis

## **Poniedziałek 14.10.2024**

**Śniadanie:** **Zupa mleczna**/210ml/(mleko 2%, 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:** **Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki** /250ml/(wywar drobiowo warzywny: skrzydło z indyka, kalafior, marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, śmietana 18%).

**Makaron z serem i śmietaną**/180g/(makaron świder, twaróg półtłusty, śmietana 18%, cukier), **woda mineralna**/200ml/, **sok**, **gruszka**. **A: 1,7,9.**

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

## **Wtorek 15.10.2024**

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

**Obiad:** **Koperkowa z ryżem** /250ml/(wywar mięsno- warzywny: skrzydło indycze, marchew, seler, pietruszka, koper, ryż).

**Pierogi z mięsem wieprzowym i kapustą kiszoną, okrasa**/180g/ (mąka, kapusta kiszona, mięso wieprzowe, cebula, olej), **woda mineralna**/200ml/, **sok**, **jabłko**. **A: 1,7,9.**

**Podwieczorek:** **Jogurt owocowy** /150g/, **chrupki kukurydziane**/20g/ **A: 7.**

## **Środa 16.10.2024**

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

**Spaghetti z sosem bolońskim**/180g/ (szynka wp, marchewka, pietruszka, seler, cukinia, papryka czerwona, pomidory, cebula, koncentrat pomidorowy, makaron spaghetti ), **woda mineralna** /200ml/, **sok**, **mandarynka**. **A: 1,3,6,7,9.**

**Podwieczorek:** **Babka z metra**/40g/(gluten), **herbata owocowa**/200ml/, **kiwi**. **A: 1,3,7.**

## **Czwartek 17.10.2024**

**Śniadanie:** **Kawa mleczna**/200ml/ (mleko 2%, jęczmień, żyto, cykoria), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka kajzerka, bułka pszenna wrocławska – gluten, bułka grahamka), **masło** 83%, **szynka wiejska**/24g/, **ogórek świeży**, **herbata z cytryną**/200ml/. **A: 1,6,7.**

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

**Filet z indyka**/60g/ (filet z indyka, jaja, mąka pszenna, bułka tarta, olej), **ziemniaki**/150g/, **surówka z selera i jabłka z rodzynkami**/100g/ **woda mineralna**/200ml/, **sok**, **morela**. **A: 1,3,7,9.**

**Podwieczorek:** **Chałka**/40g/ (gluten), **masło 82%**, **herbata owocowa**/200ml/ **A:1,3,7.**

### **Piątek 18.10.2024**

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

**Obiad:** **Zacierkowa z natką pietruszki** /250ml/ (wywar drobiowo warzywny: skrzydło indycze, marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka).

**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:** **Batonik zbożowy**/25g/ (gluten), **herbata owocowa**/200ml/. A: 1,7.

### **Poniedziałek 21.10.2024**

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

**Obiad:** **Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: skrzydło indycze, brokuły, marchewka, pietruszka, seler, por, ziemniaki, śmietana 18%).

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

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

### **Wtorek 22.10.2024**

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

**Obiad:** **Barszcz biały z ziemniakami na kielbasie**/250ml/(wywar kostny: kości schabowe surowe, kielbasa śląska, barszcz biały zakwas, cebula, czosnek, ziemniaki, śmietana 18%).

**Gulasz wieprzowy** /80g/ (szynka wp, mąka, śmietana 18%), **kasza gryczana** /70g/, **ogórek kiszony** /80g/, **woda mineralna**/200ml/, **sok, gruszka**. A: 1,6,7,9.

**Podwieczorek:** **Cynamonka drożdżowa** /30g/, **herbata miętowa**/200ml/. A: 1,3,7.

### **Środa 23.10.2024**

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

**Obiad:** **Grochowa z makaronem i natką pietruszki**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: skrzydło indycze, kielbasa śląska, marchewka, pietruszka, seler, por, groch łupany, makaron świder).

**Kotlet mielony** /60g/ (szynka wp, jaja, mąka pszenna, bułka tarta, olej rzepakowy), **ziemniaki** /150g/, **sałata z rzodkiewką polana jogurtem** /60g/(sałata, rzodkiewka, jogurt typu greckiego), **woda mineralna** 200ml/, **sok, morela**. A: 1,3,6,7,9.

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

**Czwartek 24.10.2024**

**Śniadanie:** **Kawa mleczna**/200ml/(mleko 2%, jęczmień, żyto, cykoria), **pieczywo mieszane**(bułka kajzerka, bułka pszenna wrocławska, bułka grahamka)/25g/, **masło** 83%, **wędlina**/24g/, **papryka czerwona**, **herbata z cytryną**/200ml/. A: 1,6,7.

**Obiad:** **Rosół z makaronem**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: udziec z indyka, marchew, seler, pietruszka, makaron nitki).  
**Potrawka drobiowa**/180g/ (udziec z indyka, marchewka, mąka, śmietana 18%), **ogórek świeży** /80g/, **woda mineralna** /200ml/, **sok, mandarynka**. A: 1,7,9.

**Podwieczorek:** **Batonik zbożowy**/25g/, **herbata owocowa** /200ml/ A: 1,7.

**Piątek 25.10.2024**

**Śniadanie:** **Kakao**/200ml/(mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane**(bułka grahamka, bułka kajzerka, bułka pszenna wrocławska)/25g/ ), **masło** 83%, **dżem wiśniowy 100% owoców**/24g/, **herbata z cytryną**/200ml/. A: 1,7.

**Obiad:** **Krupnik mazurski z ziemniakami**/250ml/(wywar drobiowo warzywny: skrzydło indycze, marchewka, pietruszka, seler, kasza jęczmienna z ziemniaki).  
**Filet z dorsza**/80g/(filet z dorsza, jaja, bułka tarta- gluten, olej rzepakowy), **ryż** /90g/, **surówka z marchwi i jabłka** /100g/ (marchew, jabłko, śmietana), **woda mineralna z sokiem pomarańczowym**/200ml/, **śliwka**. A: 1,3,4,7,9.

**Podwieczorek:** **Jogurt owocowy**/150g/, **biszkopty bezcukrowe**/20g/. A: 1,3,7.

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: