

Jadłospis

Poniedziałek 02.12.2024

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

Obiad: **Kalafiorowa z ziemniakami** /250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, kalafior, marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, śmietana 18%).

Makaron z truskawkami i śmietaną/170g/(makaron świder, truskawka, cukier, śmietana 18%), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **woda mineralna, pomarańcza**. **A: 1,7,9.**

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

Wtorek 03.12.2024

Śniadanie: **Kakao**/200ml/(mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło 83%**, **serek do chleba** /10g/ (pochodne mleka), **jajecznica**/40g/, **rzodkiewka**, **herbata**/200ml/. **A: 1,3,7.**

Obiad: **Rosół z makaronem** i natką pietruszki /250ml/(wywar mięsno- warzywny: kurczak, przęga wołowa, marchew, seler, pietruszka, makaron nitki - gluten).

Potrąwka z indyka/80g/ (udziec z indyka, mąka, chrzan, śmietana 18%), **ziemniaki**/150g/, **ogórek kiszony**/80g/, **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok, kiwi**. **A: 1,7,9.**

Podwieczerek: **Koktajl jogurtowo- owocowy z gruszką i bananem** /150g/ (kefir, jogurt grecki- pochodne mleka, gruszka, banan), **mini drożdżówki** /30g/. **A: 1,3,7.**

Środa 04.12.2024

Śniadanie: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi**/210ml/(mleko 2%, płatki owsiane), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska), **masło 83%**, **twarożek na słodko**/12g/ (twaróg półtłusty, śmietana 18%, cukier waniliowy), **dżem brzoskwiniowy**/12g/, **jabłko**, **herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

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

Kotlet schabowy/60g/ (schab wp., jaja, bułka tarta- gluten, olej), **ziemniaki**/150g/ **surówka z kapusty pekińskiej**/100g/(kapusta pekińska, marchew, jabłko, majonez), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, jogurt**. **A: 1,3,7,9.**

Podwieczerek: **Pieczywo mieszane** (chleb tradycyjny, chleb z ziarnem)/30g/ (gluten), **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 05.12.2024

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), **połędwica sopocka** /12g/ **papryka czerwona**, **herbata**/200ml/. **A: 1,6,7.**

Obiad: **Kapuśniak zabieleny** z natką pietruszki/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchewka, seler, pietruszka, por, kap[usta kiszona, ziemniaki, śmietana 18%).

Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym/100g/(szynka wp., łopatka wp., jaja, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana 18%), **kasza jęczmienna**/70g/, **ogórek świeży** /80g/, **kompot**/200ml/(aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, śliwka**. **A: 1,3,7,9.**

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

Piątek 06.12.2024

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

Obiad: **Kalafiorowa z ryżem** i natką pietruszki/250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, kalafior, marchew, seler, pietruszka, ryż, śmietana 18%).

Filet z dorsza/80g/ (filet z dorsza, jaja, mąka pszenna, bułka tarta), **ziemniaki**/150g/, **surówka z marchwi i jabłka**/100g/(marchewka, jabłko, śmietana 18%), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok, mandarynka**. **A: 1,3,4,7,9.**

Podwieczorek: **Pudding z kaszy manny z malinami** /180g/ (kasza manna, mleko, maliny, cukier), **herbata**/200ml/. **A: 1,7.**

Poniedziałek 09.12.2024

Śniadanie: **Kakao**/200ml/(mleko2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/ (gluten), **masło** 83%, **serek łaciaty**/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%).

Kopytka serowe z masłem i bułką tartą/200g/(twaróg półtłusty, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, ziemniaki, masło 83%, bułka tarta), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok, gruszka**. **A: 1,3,6,7.**

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

Wtorek 10.12.2024

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

Obiad: **Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki** /250ml/(wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchewka, seler, pietruszka, brokuły, kalafior, fasolka szparagowa, brukselka, ziemniaki, śmietana 18%).

Gulasz drobiowy/80g/ (udziec indyczy, cebula, mąka- gluten, śmietana 18%), **kasza gryczana**/70g/ **surówka z kiszzonego ogórka**/100g/ (ogórek kiszony, marchewka, jabłko, kukurydza, ananas, cebula, musztarda), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, wiśnia), **sok, jabłko**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Gruszka pieczona z cynamonem** /100g/, **biszkopty bezcukrowe**/10g/, **mleko smakowe** /200ml/. **A: 1,3,7.**

Środa 11.12.2024

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

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

Filet z indyka /60g/ (filet z indyka, jaja, bułka tarta - gluten, olej), **ziemniaki** /150g/, **surówka z buraków i jabłka** /100g/, **kompot** /200m/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, banan**. **A: 1,3,9.**

Podwieczorek: **Ryż na mleku z jabłkiem prażonym** /150g/ (ryż, mleko, jabłko prażone), **herbata owocowa** /200ml/ **A: 1,7.**

Czwartek 12.12.2024

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/(mleko2%, jęczmień żyto), **pieczywo mieszane**(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło** 83%, **jajko na twardo**/40g/, **ser żółty** /10g/(pochodne mleka), **rzodkiewka, szczypiorek, sałata, herbata**/200ml/. **A: 1,3,7.**

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

Łazanki z kapustą i mięsem /170g/ (mięso wołowe, mięso wieprzowe, kapusta kiszona, makaron łazanki-gluten), **kompot**/200ml/ (aronia, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), **woda mineralna, mandarynka.**

A: 1,7,9

Podwieczorek: **Bułka pszenna**/20g/, **masło 83%**, **twarożek malinami** /35g/, **kisiel** /200ml/

A: 1,7.

Piątek 13.12.2024

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

Obiad: **Pomidorowa z ryżem i natką pietruszki** /250ml/ (wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchew, seler, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana18%, ryż).

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, jabłko, wiśnia), sok, gruszka. **A: 1,3,4,7,9.**

A: 7.

Podwieczorek: **Jogurt owocowy**/120g/, **chrupki kukurydziane** /10g/, **jabłko.**

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: