

Jadłospis

Poniedziałek 20.01.2025

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/(mleko 2%, jęczmień, żyto, cykoria), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka kajzerka, bułka pszenna wrocławska, bułka żytnia - gluten), **masło** 83%, **serek łąciaty**/12g/(pochodne mleka), **serek waniliowy**/12g/(pochodne mleka), **herbata z cytryną**/200ml/. **A: 1,7.**

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

Naleśniki z serem/jabłkiem prażonym/180g/(mąka pszenna, jaja, mleko 2%, twaróg półtłusty, jabłka prażone, śmietana 18%, cukier), **woda mineralna**/200ml/, **sok, gruszka**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Pieczywo mieszane**(chleb tradycyjny, chleb z ziarnem)/30g/, **masło 83%**, **polędwica sopocka**/24g/, **papryka czerwona, herbata**/200ml/. **A: 1,6,7.**

Wtorek 21.01.2025

Śniadanie: **Kakao**/200ml/ (mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane**/25g/(bułka kajzerka, bułka żytnia, bułka pszenna wrocławska – gluten), **masło** 83%, **szynka wiejska**/24g/, **ogórek świeży, herbata z cytryną**/200ml/. **A: 1,6,7.** **Obiad:**

Krupnik mazurski z ziemniakami i natką pietruszki/250ml/(wywar drobiowo - warzywny: kurczak, skrzydło indycze, marchewka, seler, pietruszka, kasza jęczmienna, ziemniaki).

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym/100g/ (szynka wp. kapusta pekińska, ryż, jaja, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%), **ziemniaki**/150g/, **woda mineralna**/200ml/, **sok, gruszka**. **A: 1,3,7,9.**

Podwieczorek: **Mleko smakowe** /200ml/, **chrupki kukurydziane**/20g/. **A: 1.**

Środa 22.01.2025

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

Obiad: **Solferino z ziemniakami i natką pietruszki**/250ml/(wywar mięsno-warzywny: skrzydło indycze, kurczak, marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pomidory krojone, makaron zacierka, ziemniaki, śmietana).

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych/60g/(filet z kurczaka, jaja, mąka pszenna, płatki kukurydziane), **ziemniaki**/150g/, **surówka z buraczków i jabłka**/100g/(buraki, jabłko, olej rzepakowy), **woda mineralna** /200ml/, **sok, kiwi**. **A: 1,3,7,9.**

Podwieczorek: **Jogurt owocowy**/150g/(pochodne mleka), **szarlotka wypiek własny**/50g/(mąka pszenna, jaja, margaryna, cukier, jabłka). **A: 1,3,7.**

Czwartek 23.01.2025

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/(mleko 2%, jęczmień, żyto, cykoria), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka grahamka, bułka żytnia, bułka pszenna wrocławska - gluten), **masło** 83%, **ser żółty**/12g/(pochodne mleka), **serek do chleba**/12g/ (pochodne mleka), **rzodkiewka, herbata z cytryną**/200ml/. **A: 1,7.**

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

Gulasz wieprzowy/80g/ (szynka wp. mąka pszenna, śmietana 18%), **kasza jęczmienna**/70g/, **surówka z selera i jabłka z rodzynkami** /100g/(seler, jabłko, rodzynki, śmietana 18%), **woda mineralna**/200ml/, **sok, mandarynka**. **A: 1,3,6,7,9.**

Podwieczorek: **Pieczywo mieszane**(chleb tradycyjny, chleb z ziarnem)/30g/, **masło 83%**, **pasta jajeczna**/30g/ (jaja, szczypiorek, majonez), **papryka czerwona, herbata**/200ml/. **A: 1,3,7.**

Piątek 24.01.2025

Śniadanie: **Kakao**/200ml/ (mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane** (bułka żytnia, bułka kajzerka, bułka pszenna wrocławska- gluten)/25g/, **masło** 83%, **ser mozzarella**/10g/(pochodne mleka), **jajecznica**/40g/, **pomidor**, **herbata z cytryną**/200ml/. **A: 1,3,7.**

Obiad: **Zacierkowa na rosole z natką pietruszki** /250ml/ (wywar drobiowo -warzywny: skrzydło indycze, kurczak, marchew, seler, pietruszka, kasza manna).

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

Podwieczorek: **Pizza z serem i szynką**/100g/ (mąka pszenna, mleko, drożdże, ser żółty, szynka konserwowa), **ketchup**, **herbata z cytryną**/200ml/. **A: 1,6,7.**

Poniedziałek 27.01.2025

Śniadanie: **Kawa mleczna**/210ml/(mleko2%, płatki kukurydziane), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka kajzerka, bułka pszenna wrocławska – gluten, bułka grahamka), **masło** 83%, **ser żółty**/12g/(pochodne mleka), **serek do chleba**/12g/pochodne mleka), **rzodkiewka**, **herbata z cytryną**/200ml/. **A: 1,7.**

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

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

Podwieczorek: **Pieczywo mieszane**(chleb tradycyjny, chleb z ziarnem)/30g/, **masło 83%**, **parówka**/50g/, **ketchup**, **papryka żółta**, **herbata**/200ml/. **A: 1,6,7.**

Wtorek 28.01.2025

Śniadanie: **Kakao**/200ml/(mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka grahamka, bułka kajzerka, bułka pszenna wrocławska - gluten), **masło** 83%, **serek waniliowy**/14g/(pochodne mleka), **serek łaciaty**/12g/(pochodne mleka), **papryka czerwona**, **herbata z cytryną**/200ml/. **A: 1,7.**

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

Potrawka z udźca indyka/80g/ (udziec z indyka, marchewka, pietruszka, mąka pszenna, śmietana 18%), **ziemniaki** /150g/, **ogórek kiszony** /70g/, **woda mineralna**/200ml/, **sok**, **jabłko**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Koktajl jogurtowo- owocowy**/180g/(jogurt typu greckiego, kefir, banan, gruszka, cukier), **biszkopty bezcukrowe**/20g/ **A: 1,3,7.**

Środa 29.01.2025

Śniadanie: **Zupa mleczna**/210ml/(mleko 2%, płatki kukurydziane), **pieczywo mieszane**/25g/ (bułka kajzerka, bułka żytnia, bułka pszenna wrocławska- gluten), **masło** 83%, **dżem z czarnej porzeczki**/12g/, **powidła śliwkowe**/12g/, **herbata z cytryną**/200ml/. **A: 1,7.**

Obiad: **Krupnik mazurski z natką pietruszki**/250ml/(wywar mięsno-warzywny: skrzydło indycze, marchewka, pietruszka, seler, kasza jęczmienna, ziemniaki).

Makaron z filetem z kurczaka i suszonymi pomidorami/180g/ (filet z kurczaka, makaron pióra, suszone pomidory, ser żółty), **surówka z marchwi i jabłka**/100g/(marchew, jabłko, śmietana 18%), **woda mineralna** /200ml/, **sok**, **mandarynka**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Placuszki na kefirze z jabłkiem**/100g/(mąka pszenna, jaja, kefir, jabłko, cukier, olej), **herbata owocowa**/200ml/. **A: 1,3,7.**

Czwartek 30.01.2025

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/ (mleko 2%, jęczmień, żyto, cykorja), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka kajzerka, bułka, żytnia, bułka pszenna wrocławska – gluten), **masło** 83%, **szynka wiejska**/10g/, **jajko na twardo** /40g/, **sałata**, **herbata z cytryną**/200ml/. **A: 1,6,7.**

Obiad: **Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki**/250ml/(wywar drobiowo- warzywny: kurczak, skrzydło z indyka, marchewka, seler, pietruszka, kapusta kiszona, ziemniaki).

Pierogi z mięsem i kapustą/180g/ (mąka pszenna, jaja, szynka wp, kapusta kiszona, cebula), **woda mineralna**/200m/, **sok**, **gruszka**. **A: 1,3,7,9.**

Podwieczorek: **Bułka pszenna/30g/, masło 83%, twaróg z truskawkami/25g/(twaróg półtłusty, śmietana 18%, truskawka, cukier).** A: 1,7.

Piątek 31.01.2025

Śniadanie: **Kakao/200ml/ (mleko 2%, kakao naturalne), pieczywo mieszane (bułka żytnia, bułka kajzerka, bułka pszenna wrocławska- gluten)/25g/, masło 83%, ser żółty/12g/(pochodne mleka), serek do chleba/12g/(pochodne mleka), pomidor, herbata z cytryną/200ml/.** A: 1,7.

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

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

Podwieczorek: **Oponki drożdżowe/50g/ (mąka pszenna, mleko, drożdżowe, jaja, margaryna, cukier, cukier waniliowy), herbata owocowa/200ml/.** 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: