

Jadłospis

Poniedziałek 06.01.2025

ŚWIĘTO TRZECH KRÓLI

Wtorek 07.01.2025

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

Obiad: **Kartoflanka zabieleną z ziemniakami i natką pietruszki/250ml**/ (wywar mięsno-warzywny: kurczak, indyk, marchew, seler, pietruszka, por, ziemniaki, śmietana 18%).

Makaron z serem i śmietaną/150g/(twaróg półtłusty, makaron świderki, śmietana 18%), **sok, mandarynka**. A: 1,7,9.

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

Środa 08.01.2025

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi/210ml/(mleko 2%, płatki owsiane), **pieczywo mieszane/25g**/ (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska - gluten), **masło 83%**, **jabłko prażone/12g**/, **dżem brzoskwinowy/12g**/, **herbata/200ml**/. A: 1,7.

Obiad: **Zalewajka z ziemniakami, kiełbasą i jajkiem/250ml**/(wywar na kościach wieprzowych i kiełbasie: kości wieprzowe surowe, boczek wędzony, kiełbasa podwawelska, jaja, barszcz biały zakwas, żurek, ziemniaki, śmietana 18%).

Filet z kurczaka ze szpinakiem/90g/(filet z kurczaka, szpinak rozdrobniony, ser żółty, masło 83%, cebula, śmietana 36%), **makaron pióra/50g**/, **woda mineralna, jabłko**. A: 1,7,9.

Podwieczorek: **Jogurt owocowy/150g**/, biskopty bezcukrowe. A: 1,7.

Czwartek 09.01.2025

Śniadanie: **Kakao/200ml**/(mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska - gluten), **masło 83%**, **ser żółty/12g**/, **ser mozzarella/12g**/, **pomidor, herbata/200ml**/. A: 1,7.

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

Gulasz drobiowy/90g/ (udziec z indyka, filet z kurczaka, papryka czerwona, włoszczyzna paski, cebula, mąka pszenna- gluten, olej rzepakowy, śmietana 18%), **kasza gryczana/70g**/, **buraczki na ciepło/90g**/, **kompot**. A: 1,7,9.

Podwieczorek: **Chałka/30g**/, **masło 83%**, **twarożek/24g**/(twaróg półtłusty, śmietana 18%), **herbata/200ml**/. A:1,7.

Piątek 10.01.2025

Śniadanie: Kawa mleczna/200ml/(mleko 2%, jęczmień, żyto), **pieczywo mieszane** (bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/, **masło 83%**, **jajecznicza/24g/**, **szczypiorek, herbata.**

A: 1,3,7.

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

Filet z dorsza/100g/ (filet z dorsza, jaja, mąka pszenna- gluten, bułka tarta- gluten, olej rzepakowy), **ziemniaki/150g/**, **surówka z kiszonej kapusty/100g/**(kapusta kiszona, marchewka, jabłko, cebula), **kompot, sok, jabłko.**

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

Podwieczorek: **Tosty z bułki pszennej z serem mozzarella, wędliną/40g/**, **dip jogurtowy**(jogurt naturalny, czosnek), **herbata**

A: 1,6,7.

Poniedziałek 13.01.2025

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

A: 1,7.

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

Kopytka serowe z masłem i bułką tartą/250g/(twaróg półtłusty, mąka pszenna- gluten, jaja, mąka ziemniaczana, bułka tarta- gluten, masło 83%), **kompot, banan.**

A: 1,3,7,9.

Podwieczorek: **Pieczywo mieszane** (chleb tradycyjny, chleb z ziarnem)/30g/, **masło 83%**, **szynka konserwowa/24g/**, **pomidor, herbata/200ml/.**

A: 1,6.

Wtorek 14.01.2025

Śniadanie: Kawa mleczna/200ml/(mleko 2%, jęczmień, żyto), **pieczywo mieszane**(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło 83%**, **serek do chleba /12g/**(pochodne mleka), **twarożek/12g/**(ser półtłusty, śmietana 18%), **rzodkiewka, herbata/200ml/.**

A: 1,7.

Obiad: **Grysikowa na rosole** z natką pietruszki/250ml/(wywar mięsno warzywny: kurczak, indyk, goleń wołowa, marchew, seler, pietruszka, por, natka, kasza manna).

Filet z indyka w sosie słodko-kwaśnym/120g/ (filet z kurczaka, ketchup łagodny, papryka czerwona, papryka żółta, pomidory krojone, marchew kostka, ananas plastry), **ryż/70g/**, **woda mineralna, gruszka.**

A: 1,7,9.

Podwieczorek: **Pudding z kaszy manny na mleku z malinami/150g/**, **herbata/200ml/**

A: 1,7.

Środa 15.01.2025

Śniadanie: **Zupa mleczna z zacierką/210ml/**(mleko 2%, makaron zacierka), **pieczywo mieszane**(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło 83%**, **dżem z czarnej porzeczki/12g/**, **powidła śliwkowe/12g/**, **jabłko, herbata/200ml/.**

A: 1,7.

Obiad: **Kapuśniak zabieleny z ziemniakami i natką pietruszki/250ml/**(wywar mięsno-warzywny: kurczak, indyk, wołowina, marchew, seler, pietruszka, natka, kapusta kiszona, ziemniaki, śmietana 18%).

Bitka schabowa /80g/(schab wieprzowy, olej rzepakowy, mąka pszenna- gluten, olej rzepakowy), **kasza jęczmienna/70g/**, **fazolka szparagowa z masłem i bułką tartą/80g/**, **woda mineralna, jabłko**

A:1,7,9.

Podwieczorek: **Mleko smakowe/200ml/**(jogurt grecki, **biszkopty bezcukrowe.**

A:1,7.

Czwartek 16.01.2025

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/(mleko 2%, jęczmień, żyto), **pieczywo mieszane**(bułka kajzerka, bułka grahamka, bułka pszenna wrocławska)/25g/(gluten), **masło** 83%, **jajko na twardo**/15g/, **polędwica sopocka**/12g/
sałata, szczypiorek, herbata/200ml/. A: 1,3,6,7.

Obiad: **Krupnik ryżowy z natką pietruszki** /250ml/ (wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchew, seler, pietruszka, por, ryż).

Spaghetti z sosem bolońskim/200g/(szynka wieprzowa, ser żółty, pomidory krojone, koncentrat pomidorowy, papryka czerwona, cukinia kostka, włoszczyzna paski, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, makaron spaghetti- mąka pszenna- gluten), **kompot, banan**. A: 1,7,9.

Podwieczorek: **Koktajl owocowo-jogurtowy**/200g/(jogurt naturalny, banan, gruszka), **biszkopty bezcukrowe, herbata**. A: 1,7.

Piątek 17.01.2025

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

Obiad: **Paprykowa z makaronem** i natką pietruszki /250ml/ (wywar drobiowo warzywny: kurczak, indyk, marchew, seler, pietruszka, por, papryka czerwona paski, pomidory krojone, koncentrat pomidorowy, makaron wstążka).

Filet z dorsza/100g/(filet z dorsza, mąka pszenna- gluten, jaja, bułka tarta-gluten), **ziemniaki**/150g/, **surówka z kapusty pekińskiej**/100g/(kapusta pekińska, marchewka, jabłko, cebula, papryka czerwona, kukurydza ziarno, majonez kielecki, śmietana 18%), **kompot, woda mineralna, jabłko**. A: 1,3,4,7,9.

Podwieczorek: **Budyń**/150g/, **chałka**/30g/, **masło 83, herbata, kiwi**. A: 1,6,7.

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: