

Jadłospis

Poniedziałek 03.03.2025

Śniadanie: Kawa mleczna/200ml/(mleko 2%, jęczmień, żyto, cykoria), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka kajzerka, bułka pszenna wrocławska, bułka żytnia - gluten), **masło** 83%, **serek do chleba**/12g/(pochodne mleka), **serek waniliowy**/12g/(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, kurczak, marchewka, seler, pietruszka, kalafior, por, ziemniaki, śmietana 18%).

Makaron z serem i śmietaną/180g/(makaron świder, twaróg półtłusty, śmietana 18%), **woda mineralna**/200ml/, **sok, jabłko**.

A: 1,7,9.

Podwieczorek: **Pieczywo mieszane**(chleb tradycyjny, chleb z ziarnem)/30g/, **masło 83%**, **połudwica sopocka**/23g/, **ogórek świeży**, **herbata z cytryną**/200ml/. A: 1,6,7.

Wtorek 04.03.2025

Śniadanie: **Kakao**/200ml/ (mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane**/25g/(bułka kajzerka, bułka żytnia, bułka pszenna wrocławska – gluten), **masło** 83%, **jajecznica** /40g/, **szynka wiejska**/10g/, **szczypiorek**, **rzodkiewka**, **herbata z cytryną**/200ml/. A: 1,3,6,7.

Obiad: **Rosół z makaronem i natką pietruszki**/250ml/(wywar drobiowo - warzywny: kurczak, skrzydło indycze, marchewka, seler, pietruszka, por, makaron nitki).

Udko pieczone z kurczaka/100g/ (udziec z kurczaka), **ziemniaki**/150g/, **surówka z czerwonej kapusty** /100g/(kapusta czerwona, jabłko), **woda mineralna**/200ml/, **sok, gruszka**.

A: 1,7,9.

Podwieczorek: **Koktajl jogurtowo - owocowy** /200ml/(kefir, jogurt typu greckiego, banan, gruszka), **biszkopty bezcukrowe**/20g/. A: 1.3,7.

Środa 05.03.2025

Śniadanie: **Zupa mleczna**/210ml/(mleko 2%, płatki kukurydziane), **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: **Krupnik ryżowy z natką pietruszki**/250ml/(wywar mięsno-warzywny: skrzydło indycze, kurczak, marchewka, pietruszka, seler, por, ryż).

Pierogi z kapustą i pieczarkami/180g/(mąka pszenna, jaja, kapusta kiszona, pieczarka), **woda mineralna** /200ml/, **sok, kiwi**.

A: 1,3,9.

Podwieczorek: **Chałka z masłem**/30g/ (chałka pszenna, masło 83%), **budyń**/200ml/(budyń, mleko). A: 1,3,7.

Czwartek 06.03.2025

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

Obiad: **Dyniowa z makaronem i natką pietruszki** /250ml/(wywar mięsno-warzywny: kurczak, skrzydło indycze, marchewka, pietruszka, seler, por, dynia, pomarańcza, makaron świder, śmietana 18%).

Gulasz wieprzowy/80g/ (szynka wp. mąka pszenna, śmietana 18%), **kasza jęczmienna**/70g/, **surówka z białej rzodkwi** /100g/(biała rzodkiew, jabłko, śmietana 18%) **woda mineralna**/200ml/, **sok, mandarynka**.

A: 1,7,9.

Podwieczorek: **Jogurt owocowy**/150g/ (pochodne mleka), **chrupki kukurydziane**/20g/. A: 7.

Piątek 07.03.2025

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

Obiad: **Ogórkowa z ryżem i natką pietruszki** /250ml/ (wywar drobiowo -warzywny: skrzydło indycze, kurczak, marchew, seler, por, ogórek kiszony, ryż, śmietana 18%).
Filet z dorsza /80g/ (filet z dorsza, jaja, mąka pszenna, bułka tarta, olej rzepakowy), **ziemniaki**/150g/, **surówka z buraków i kiszonej kapusty**/100g/(burak, kapusta kiszona, jabłko olej), **woda mineralna**/200ml/, **kiwi**. **A:1,3,4,7,9.**

Podwieczorek: **Rogal maślany**/30g/, **masło 83%**, **twarożek z malinami**/25g/(twaróg półtłusty, maliny, jogurt typu greckiego, cukier), **herbata owocowa** /200ml/ **A: 1,3,7.**

Poniedziałek 10.03.2025

Śniadanie: **Kakao**/200ml/(mleko2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka kajzerka, bułka pszenna wrocławska – gluten, bułka grahamka), **masło 83%**, **serek waniliowy**/12g/(pochodne mleka), **twarożek**/12g/twaróg półtłusty, śmietana 18%), **rzodkiewka**, **herbata z cytryną**/200ml/. **A: 1,7.**

Obiad: **Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki** /250ml/(wywar drobiowo warzywny: skrzydło z indyka, marchewka, seler, pietruszka, brokuły, kalafior, fasolka szparagowa, brukselka, ziemniaki, śmietana 18%).
Makaron z truskawkami i śmietaną/180g/(makaron świder, truskawka, śmietana 18%, cukier), **woda mineralna**/200ml/, **sok, gruszka**. **A: 1,7,9.**

Podwieczorek: **Pieczywo mieszane**(chleb tradycyjny, chleb z ziarnem)/30g/, **masło 83%**, **polędwica z indyka**/23g/, **papryka czerwona**, **herbata**/200ml/. **A: 1,6,7.**

Wtorek 11.03.2025

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

Obiad: **Marchewkowa z makaronem i natką pietruszki** /250ml/(wywar mięsno- warzywny: udziec z indyka, marchew, seler, pietruszka, por, marchewka, śmietana 18%, makaron świder).
Kotlet mielony/60g/ (szynka wp, jaja, bułka kajzerka, bułka tarta, olej rzepakowy), **ziemniaki**/150g/, **surówka z kapusty pekińskiej z anansem i kukurydzą**/100g/(kapusta pekińska, ananas, kukurydza, olej rzepakowy), **woda mineralna**/200ml/, **sok, jabłko**. **A: 1,3,7,9.**

Podwieczorek: **Koktajl czekoladowy na kefirze** /200g/(kefir, banan, kakao, cukier), **biszkopty bezcukrowe** /20g/. **A: 1,3,7.**

Środa 12.03.2025

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

Obiad: **Barszcz biały z ziemniakami, kielbasą i jajkiem**/250ml/(wywar kostny: kości schabowe surowe, kielbasa śląska, zakwas barszczu białego, cebula, czosnek, jaja, śmietana 18%, ziemniaki).
Curry z kurczaka/70g/ (filet z kurczaka, cebula, koncentrat pomidorowy, curry, śmietana 18%), **ryż**/70g/, **fasolka szparagowa z masłem** /90g/(fasolka szparagowa, masło 83%), **woda mineralna**/200ml/, **sok, jabłko**. **A: 1,3,6,7.**

Podwieczorek: **Mleko smakowe** /200ml/(pochodne mleka), **chrupki kukurydziane** /20g/, **jabłko**. **A: 7.**

Czwartek 13.03.2025

Śniadanie: **Kawa mleczna**/200ml/ (mleko 2%, jęczmień, żyto, cykoria), **pieczywo mieszane** /25g/(bułka kajzerka, bułka żytnia, bułka pszenna wrocławska – gluten), **masło 83%**, **polędwica sopocka**/12g/, **ser żółty** /12g/(pochodne mleka), **pomidor**, **szczypiorek**, **herbata z cytryną**/200ml/. **A: 1,6,7.**

Obiad: **Kartoflanka zabieleną z natką pietruszki**/250ml/(wywar drobiowo- warzywny: kurczak, skrzydło z indyka, marchewka, seler, pietruszka, śmietana 18%, ziemniaki).
Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym/80g/ (udziec z indyka, jaja, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, pomidory krojone), **kasza jęczmienna**/70g/, **ogórek kiszony** /80g/, **woda mineralna**/200ml/, **sok, gruszka**. **A: 1,3,7,9.**

Podwieczorek: **Pieczywo mieszane** /30g/(chleb tradycyjny, chleb z ziarnem), **masło 83%**, **pasta rybna** /40g/

(filet z makreli w oleju, filet z makreli w pomidorach, jajko, szczypiorek, majonez), **herbata z cytryną/200ml/**
A: 1,3,7.

Piątek 14.03.2025

Śniadanie: **Kakao/200ml/** (mleko 2%, kakao naturalne), **pieczywo mieszane** (bułka żytnia, bułka kajzerka, bułka pszenna wrocławska- gluten)/25g/, **masło 83%**, **serek tacyty/10g/**(pochodne mleka), **jajko na twardo /30g/**, **sałata, szczypiorek, herbata z cytryną/200ml/**. A: 1,6,7.

Obiad: **Zacierkowa na rosole z natką pietruszki /250ml/** (wywar drobiowo - warzywny: skrzydło indycze, marchew, seler, pietruszka, por, makaron zacierka).
Filet z dorsza w jarzynie/170g/ (filet z dorsza, jaja, mąka pszenna, bułka tarta, marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy), **ziemniaki/150g/**, **woda mineralna/200ml/**, **sok, jabłko**. A: 1,3,4,9.

Podwieczorek: **Ryż na mleku z jabłkiem prażonym/150g/** (ryż, mleko 2%, jabłka prażone, cynamon), **herbata/200ml/**. A: 1,7

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