

JADŁOSPIS OD 12 MARCA 2025 - 2024R./2025R.

Grupa wiekowa 3-6 lat – przedszkole 1050 kcal (tj. 75% średniej
ważonej 1400 kcal)

Tydzień I

Poniedziałek

Śniadanie:

Zupa mleczna z makaronem, kanapki z masłem jajkiem, ogórek świeży, dżem, ser żółty, herbata z cytryną.

Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem, gulasz wieprzowy (87g.), kasza jęczmienna na sypko(40g.), surówka z kapusty białej (82g.), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: ciasto drożdżowe z truskawkami (40g.), kawa lub herbata

Składniki: mleko, makaron (gluten, jaja), chleb razowy, masło, jajko, ogórek świeży, dżem, ser żółty, herbata, cytryna, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy(gluten), ryż, śmietana, mąka pszenna, pieczeń wieprzowa extra, cebula, olej, kasza jęczmienna, kapusta biała, marchew, jabłko, owoce kompotowe, mąka(gluten), jaja, mleko, kawa inka, cukier, drożdże, truskawki, przyprawy: de gusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny, proszek do pieczenia, cukier wanilinowy.

Wtorek

Śniadanie:

Kanapka z masłem, wędliną, dżem, ser żółty, jabłko, kawa z mlekiem lub herbata

Obiad:

Rosół drobiowy z makaronem, kotlet drobiowy z pieca(75g.), frytki (60g.), surówka z marchwi z brzoskwinia (90g), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Banan (1/2), kanapka z masłem i serem żółtym, herbata

Składniki: chleb razowy, masło, polędwica drobiowa, jabłko, kawa inka (gluten), mleko, ser żółty, dżem, cukier, makaron, (gluten, jaja), porcje rosółowe, marchew, pietruszka, filec drobiowy, mąka pszenna, bułka tarta, płatki kukurydziane, jajko, olej, frytki, marchew, brzoskwinia, owoce kompotowe, banan, herbata, przyprawy; de gusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny.

Środa

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego (różnego) z masłem, pasztetem drobiowym, pomidor, dżem, ser żółty, herbata

Obiad:

Zupa krupnik z ziemniakami, pulpety wieprzowe duszone z sosem pieczeniowym (63g.) i ryżem (112g.), buraczki (82g.), kompot.

Podwieczorek: Gofry z owocami i bitą śmietaną, herbata

Składniki: chleb razowy, chleb pszenny, masło, pasztet (seler, gluten, laktoza), pomidor, herbata, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, kasza jęczmienna(gluten) ziemniaki, śmietana, mąka

pszenna(**gluten**), łopátka wieprzowa, cebula, **bulka pszenna**, **jajka**, ryż, buraki, owoce kompotowe, **proszek do pieczenia (gluten)** owoce sezonowe, przyprawy: de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Czwartek

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa razowego z masłem, twarożkiem ze szczypiorkiem, ogórek świeży, dżem, ser żółty, herbata z cytryną.

Obiad:

Barszcz czerwony zabielańy z ziemniakami, gulasz z indyka (144g.), ziemniaki (100g.), surówka z kapusty pekińskiej i jabłka (82g.), kompot wieloowocowy.

Podwieczorek: Jabłko(1/2), kanapki z szynką drobiową, herbata

Składniki: **chleb** razowy, **masło**, **ser biały**, szczypiorek, śmietana, ogórek świeży, herbata, **ser żółty**, dżem, cytryna, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, buraki, **śmietana**, **mąka pszenna(gluten)**, ziemniaki, mięso gulaszowe z indyka, olej, kapusta pekińska, marchew, jabłko, owoce kompotowe, szynka drobiowa, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Piątek

Śniadanie:

Zupa mleczna z zacierką, kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, jajkiem, pomidor, dżem, ser żółty, herbata

Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem, paluszki rybne pieczone(67g.), ziemniaki (150g.), surówka z kiszanej kapusty, czerwonej cebuli i jabłka (60g.), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem, herbata.

Składniki: **mleko**, **makaron**, (**gluten, jaja**), **chleb** razowy, **chleb** pszenny, **masło**, **jajka**, pomidor, cukier, **ser żółty**, dżem, herbata, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, **śmietana**, **mąka pszenna(gluten)**, **makaron (gluten, jaja)**, masło miruna, bułka tarta, ryż basmati, jabłko, czerwona cebula, kapusta kiszona, cynamon, owoce kompotowe, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

Tydzień II

Poniedziałek

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, polędwicą sopocką i rzodkiewką, dżem, **ser żółty**, kakao lub herbata

Obiad:

Zupa jarzynowa z brokułem, makaron z truskawkami (190g.), kompot wieloowocowy.

Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym, kanapka z masłem i jajkiem, herbata owocowa

Składniki: **chleb** razowy, **chleb** pszenny **masło**, polędwica sopocka, rzodkiewka, kakao, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, brokuł, **śmietana 15%**, makaron(**gluten, jaja**), cukier, **masło**, truskawki, owoce kompotowe, owoce sezonowe, **jogurt naturalny**, herbata owocowa. Przyprawy; degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Wtorek

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem (30g.), parówki (50g.), pasta serowo-rybna, keczup, herbata

Obiad:

Zupa krupnik z ziemniakiem, Naleśniki z serem zapiekane i same(120g.), gruszka ½ , kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Jabłko(1/2), kanapka z pieczywa razowego z szynką, herbata z sokiem malinowym.

Składniki: **chleb** razowy, **chleb** pszenny, **masło**, parówki drobiowo-wieprzowe, herbata, cukier, porcje rosółowe marchew, pietruszka, **kasza jęczmienna(gluten)**, **mąka pszenna, mleko, jajka, ser biały, masło**, cukier, szynka wieprzowa, owoce kompotowe, gruszka, herbata, sok malinowy, przyprawy: de gusta (**gluten, seler, soja**), pieprz naturalny, filet z makreli w pomidorze, twaróg.

Środa

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa razowego z masłem i miodem pszczelim, dżem, ser żółty, mleko lub herbata, banan(1/2).

Obiad:

Zupa zacierkowa na rosole, sznycel mielony gotowany na parze (60g.), ziemniaki (150g.), mizeria ze śmietaną (70g.), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Gofry z jabłkiem prażonym i bitą śmietaną, herbata

Składniki: **chleb** razowy, **masło**, miód pszczeli, **mleko**, banan, **ser żółty**, dżem, herbata, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, kapusta biała, **makaron zacierka(gluten,jaja)**, ziemniaki, **śmietana**, ogórek świeży, **mąka pszenna**, łopatka wieprzowa, cebula, olej, **bułka pszenna, bułka tarta, jajko**, owoce

kompotowe, **proszek do pieczenia (gluten)**, jabłko, herbata, cukier, przyprawy: de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Czwartek

Śniadanie:

Zupa mleczna z makaronem gwiazdki, kanapki z pieczywa razowego z masłem, polędwicą i pomidorem, dżem, ser żółty, herbata

Obiad:

Rosół z makaronem, kotlet drobiowy (75g.), ziemniaki (150g.), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą (70g.), kompot wieloowocowy, gruszka (1/2)

Podwieczorek: Kanapka z twarogiem, szarlotka, mleko gotowane lub herbata.

Składniki: mleko, makaron (gluten, jaja), chleb razowy, chleb pszenny, masło, polędwica, pomidor, ser żółty, dżem, herbata, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, cebula, , mąka pszenna(gluten), filet drobiowy, bułka tarta, jajko, olej, ziemniaki, czerwona kapusta, jabłko, cebula, gruszka, owoce kompotowe, margaryna, cukier, mąka pszenna(gluten), jaja, cynamon, jabłko, **proszek do pieczenia(gluten)**, ser twarogowy.

Piątek

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa razowego z masłem i jajkiem, ogórek świeży, dżem, ser żółty, kawa zbożowa z mlekiem lub herbata

Obiad: Zupa krem z groszku zielonego z grzankami, naleśniki zapiekane z serem i cukrem(120g.) , kompot, banan(1/2)

Podwieczorek: Budyń z musem owocowym, kanapka z pasztetem drobiowym i rzodkiewką, herbata

Składniki: chleb razowy, masło, jajka, ogórek świeży, mleko, kawa inka(gluten), ser żółty, dżem, herbata, cukier, porcje rosółowe, śmietana, marchew, pietruszka, mąka pszenna(gluten), grzanki, olej, ser biały, cukier, margaryna, owoce kompotowe, banan, **proszek budyniowy**, owoce sezonowe, paszтет drobiowy, rzodkiewka, przyprawy: de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

Tydzień III

Poniedziałek

Śniadanie:

Parówki, kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, serem żółtym i ogórkiem świeżym, ser żółty, dżem, kakao lub herbata

Obiad:

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami, potrawka drobiowa (110g.), ryż na sypko (112g.), surówka z sałaty lodowej (82g.), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Pieczywo razowe z masłem, serek homogenizowany, gruszka(1/2), herbata

Składniki: parówki, **chleb** razowy, **chleb** pszenny, **ser żółty**, **masło**, ogórek świeży, dżem, kakao, herbata, **mleko**, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, buraki, **mąka pszenna(gluten)**, **śmietana**, ziemniaki, filet drobiowy, kurczak, cebula, olej, ryż, sałata lodowa, rzodkiewka, owoce mieszane, **masło**, **serek homogenizowany**, gruszka herbata, przyprawy: de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Wtorek

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku, kanapki z pieczywa mieszanego z pastą rybno - jajeczną i sałatą zieloną, dżem, ser żółty, herbata z cytryną

Obiad:

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i udkiem siekanym, naleśniki z serem i musem truskawkowym (120g.), słupek marchwi (80g.), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Kanapki z pieczywa razowego z szynką drobiową, ogórek świeży, kawa inka z mlekiem lub herbata

Składniki: płatki kukurydziane, **mleko**, **chleb** razowy, **chleb** pszenny, makrela wędzona, **jajko**, zielona sałata, **masło**, **ser żółty**, dżem, herbata, cytryna, porcje rosółowe, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, **śmietana**, udko drobiowe, **mąka pszenna(gluten)**, **ser biały**, cukier, cukier waniliowy, truskawki, marchew, owoce mieszane, szynka drobiowa, ogórek, **kawa inka (gluten)**, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**)

Środa

Śniadanie:

Kanapki z opiekacza z wędliną i serem żółtym, dżem, herbata z cytryną, jabłko(1/2)

Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem lub makaronem, kluski śląskie z sosem białym (145g.), filet drobiowy duszony na parze (53g.), buraczki (bez chrzanu (82g.)), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Budyń, jabłko(1/2), kanapki z pasztetem drobiowym lub masłem, herbata

Składniki: **chleb** razowy, **chleb** pszenny, **masło**, **ser żółty**, dżem, **wędlina drobiowa**, herbata, cukier, cytryna, jabłko, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy, **mąka pszenna(gluten)**, **śmietana**, ziemniaki, ryż/**makaron(gluten, jaja)**, **jajka**, mąka ziemniaczana, filet drobiowy, buraki, owoce

kompotowe, **proszek budyniowy (gluten)**, jabłko, pasztet, przyprawy: de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Czwartek

Śniadanie:

Jajko gotowane, kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i rzodkiewką, dżem, ser żółty, mleko gotowane lub herbata

Obiad:

Zupa zacierkowa na rosole, kotlet drobiowy pieczony (75g.), frytki (60g.), surówka z marchwi z brzoskwinia (80g.), kompot wieloowocowy

Podwieczorek:

Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym, ciasto biszkoptowe, herbata

Składniki: **mleko, chleb razowy, chleb pszenny, masło, jajka, ser żółty**, dżem, rzodkiewka, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, olej, filet drobiowy, **jajka, mąka pszenna(gluten)** płatki kukurydziane, marchew, brzoskwinie w syropie, frytki, owoce kompotowe, cukier, owoce sezonowe, jogurt naturalny, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Piątek

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa razowego z masłem, serem żółtym, pomidorem lub dżem, herbata

Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem, paluszki rybne pieczone (67g.), ziemniaki (150g.), surówka z kiszonej kapusty (80g.), jabłka i marchwi (60g.), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Babka ucierana, kakao na mleku lub herbata, gruszka(1/2)

Składniki: **chleb razowy, masło, ser żółty**, dżem, pomidor, herbata, cukier, porcje rosółowe, śmietana, marchew, pietruszka, koperek, przecier pomidorowy, **makaron(gluten), mąka pszenna(gluten)**, ziemniaki, paluszki rybne, olej, **jajka, bulka tarta**, kapusta kiszona, cebula, owoce kompotowe, **mleko**, kakao, **proszek do pieczenia (gluten)**, gruszka, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,201

Tydzień IV

Poniedziałek

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, szynką, pomidorem, dżem, pasta rybna, kakao z mlekiem lub herbata

Obiad:

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i udkiem siekanym, sznycel mielony z indyka duszony na parze w sosie (66g.), kasza jęczmienna (87g.), buraki (82g.), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Kanapka z pieczywa mieszanego z masłem i pasztet drobiowy, sok owocowy tłoczony 100%

Składniki: **chleb** razowy, **chleb** pszenny, **masło**, **szynka**, pomidor, filet z makreli, dżem, kakao, **mleko**, cukier, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, kalafior, **mąka pszenna(gluten)**, **śmietana**, **kasza jęczmienna**, mięso z indyka, cebula, **bulka pszenna**, **jaja**, **pasztet** drobiowy, ziemniaki, **makaron (gluten, jaja)**, owoce kompotowe, sok owocowy 100%, przyprawy: de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny, sól,

Wtorek

Śniadanie:

Płatki śniadaniowe z mlekiem, kanapki z pieczywa razowego z masłem, serkiem twarogowym ze szczypiorkiem, ogórek świeży, dżem, ser żółty, herbata z cytryną.

Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem, kotlet schabowy pieczony(74g.), ziemniaki (150g.), kapusta zawieszana (80g.), kompot wieloowocowy, banan (1/2)

Podwieczorek: Szarlotka, mleko gotowane lub herbata

Składniki: **mleko**, płatki kukurydziane lub czekoladowe, chleb razowy, masło, ser biały, **ser żółty**, dżem, szczypiorek, ogórek świeży, herbata, cytryna, cukier, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, śmietana, **mąka pszenna(gluten)**, **przecier pomidorowy, (gluten)**, **makaron (gluten, jajka)**, schab wieprzowy, **bulka tarta**, **jajka**, olej, ziemniaki, kapusta kiszona, cebula, owoce kompotowe, **proszek do pieczenia**, **mleko**, **margaryna palma**, jabłko, przyprawy: de gusta (**gluten, seler, soja**), pieprz naturalny.

Środa

Śniadanie:

Jajko sadzone z pieca, kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i ogórek świeży, dżem, ser żółty herbata.

Obiad:

Rosół drobiowy z ziemniakami i warzywami, udko drobiowe opiekane (110g.) frytki (60g.), surówka z kapusty pekińskiej, jabłka, marchwi i cebuli (80g.), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Sałatka owocowa, kanapka z pieczywa razowego z masłem i miodem, kakao z mlekiem lub herbata

Składniki: **chleb** razowy, **chleb** pszenny, **masło**, **jajka**, ogórek świeży, herbata, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, **mąka** pszenna, udko drobiowe, ziemniaki, frytki, kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula, olej, owoce kompotowe, owoce sezonowe, miód, **kakao**, **mleko**, przyprawy : de gusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny.

Czwartek

Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z masłem, szynka z indyka, pomidor lub dżem lub ser żółty, kakao z mlekiem lub herbata

Obiad:

Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym, filet z kurczaka duszony w jarzynach(100g.), surówka z marchwi (55g.), ziemniaki (150g.), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Kisiel w kubku, ciasto drożdżowe z owocami, herbata

Składniki: **chleb** razowy, **masło**, **szynka z indyka**, pomidor, kakao, **ser żółty**, dżem, **mleko**, cukier, herbata, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, brokuł, **mąka pszenna(gluten)**, **śmietana**, **groszek ptysiowy (gluten, jajka)**, ziemniaki, filet z kurczaka, marchew, pietruszka, zielony groszek, olej, marchew, owoce kompotowe, herbata, **jajka**, drożdże, owoce sezonowe, proszek kisielowy, przyprawy: de gusta (**seler**, **gluten**, **soja**), przyprawy.

Piątek

Śniadanie:

Płatki kukurydziane z mlekiem, kanapki z pieczywa razowego z masłem, twarożkiem z koperkiem i pomidorem lub dżem lub ser żółty, herbata

Obiad:

Zupa jarzynowa zabieleną z ziemniakami i mięsem siekanym, racuchy z jabłkami (150g.), słupek marchwi (60g.), kompot

Podwieczorek: Kanapki z serem żółtym i sałatą zieloną, i z filetem z makreli kakao lub herbata

Składniki: **mleko**, płatki kukurydziane, **chleb** razowy, **masło**, **ser biały**, koperek, pomidor, **ser żółty**, dżem, herbata, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, ziemniaki, **mąka pszenna(gluten)**, **śmietana**, mięso drobiowe, **jajka**, olej, drożdże, **mleko**, jabłko, owoce kompotowe, cebula, sałata zielona, przyprawy: degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny, filet z makreli.

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r

Grupa wiekowa 7-12 lat 704 kcal (tj.35% średniej ważonej 2012,5 kcal)

Tydzień I

Poniedziałek

Obiad:

Gulasz wieprzowy (100g.), kasza jęczmienna na sypko(117g.), surówka z kapusty białej (103g.), kompot wieloowocowy

Składniki: łopatka wieprzowa, **mąka pszenna**, olej kujawski, cebula, **śmietana**, **kasza jęczmienna**, **margaryna**, kapusta pekińska, cebula, marchew, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

Wtorek

Obiad:

Kotlet drobiowy z pieca(115g.), frytki (117g.), marchew z brzoskwinia (100g.), kompot wieloowocowy.

Składniki: filet drobiowy, **mąka pszenna**, **bulka tarta**, płatki kukurydziane, **jajka**, olej, frytki, frytura, marchew, brzoskwinia, cukier, owoce kompotowe, degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny.

Środa

Obiad:

Pulpety wieprzowe duszone z sosem pieczeniowym(86g.) i ryżem(170g.), buraczki (103g.), kompot

Składniki: łopatka wieprzowa, **bulka pszenna**, **jajka**, **mąka**, **śmietana**, cebula, ryż, **masło**, buraki, cukier, owoce kompotowe, de gusta(**seler**, **gluten**, **soja**) ,pieprz naturalny.

Czwartek

Obiad:

Gulasz z indyka(150g.), ziemniaki(187g.), surówka z kapusty pekińskiej i jabłka (100g.), kompot wieloowocowy.

Składniki: mięso z indyka, **mąka pszenna**, olej, cebula, **śmietana**, ziemniaki, **jajko**, kapusta pekińska, **margaryna**, marchew, jabłka, mieszanka kompotowa, cukier, degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny.

Piątek

Obiad:

Miruna duszona w piecu (90g.), ziemniaki (180g.), surówka z kiszzonej kapusty i czerwonej cebuli i jabłka (80g.), kompot wieloowocowy.

Składniki: **filet z miruny**, **mąka pszenna**, **bulka tarta**, olej, **jajka**, ziemniaki, **masło**, kiszona kapusta, czerwona cebula, jabłko, cukier, mieszanka kompotowa, przyprawy: sól, pieprz,

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

Tydzień II

Poniedziałek

Obiad:

Makaron z truskawkami, masłem i cukrem (250g.), kompot wieloowocowy

Składniki: **Makaron(gluten, jaja), masło**, cukier, truskawki, mieszanka kompotowa.

Wtorek

Obiad:

Krokiety z mięsem i kapustą (285g.), barszcz czysty, gruszka(cała), kompot wieloowocowy

Składniki: **mąka** pszenna, **mleko, jajka**, łopatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, olej, **bułka** tarta, porcje rosółowe, buraki, gruszka, mieszanka kompotowa, cukier, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Środa

Sznyceł mielony gotowany na parze (80g.), ziemniaki(180g.), mizeria ze śmietaną (100g.), kompot wieloowocowy

Składniki: łopatka wieprzowa, **bułka** pszenna, **bułka** tarta, **jajko**, olej, ziemniaki, **masło**, ogórek świeży, **śmietana**, mieszanka kompotowa, cukier, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Czwartek

Obiad:

Kotlet drobiowy (100g.), ziemniaki (180g.), sałatka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą(103g.), kompot, gruszka 1/2

Składniki: filet drobiowy, **mąka(gluten), jajko, bułka** tarta (**gluten**), płatki kukurydziane, olej, ziemniaki, **masło**, czerwona kapusta, jabłko, cebula, mieszanka kompotowa, cukier, gruszka, de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Piątek

Obiad:

Naleśniki zapiekane z serem i cukrem pudrem (240g.), kompot wieloowocowy, banan(cały)

Składniki: **mąka pszenna(gluten), mleko, jajka**, olej. **ser biały, masło**, cukier, mieszanka kompotowa, banan,

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

Tydzień III

Poniedziałek

Obiad:

Potrąwka drobiowa (150g.), ryż na sypko(171g.), surówka z sałaty lodowej(100g.), kompot wieloowocowy
Składniki: filet drobiowy, **mąka(gluten)**, **śmietana**, marchew, zielony groszek, cebula, ryż, **masło**, sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek, pomidor, cebula czerwona, cukier, owoce kompotowe, de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Wtorek

Obiad:

Naleśniki z serem i musem truskawkowym (240g.), słupek marchwi(100g.), jogurt owocowy(175g.), Kompot wieloowocowy.

Składniki: **mąka pszenna(gluten)**, **mleko**, **jajka**, **ser biały**, truskawki, cukier, cukier waniliowy, olej, **margaryna**, **jogurt** owocowy, marchew, owoce kompotowe.

Środa

Obiad:

Kluski śląskie z sosem białym (190g.), filet drobiowy duszony na parze(63g.), buraczki (bez chrzanu) na liściu sałaty (103g.), banan, kompot wieloowocowy

Składniki: ziemniaki, **mąka** pszenna, mąka ziemniaczana, **jajka**, **śmietana**, cebula, olej, marchew, filet drobiowy, banan, mieszanka kompotowa, cukier, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Czwartek

Obiad:

Kotlet drobiowy pieczony (100g.), frytki(100g.), marchew z brzoskwinią(90g.), kompot wieloowocowy

Składniki: filet drobiowy, **mąka pszenna**, **bulka tarta**, płatki kukurydziane, **jajka**, olej, frytki, frytura, marchew, brzoskwinia, cukier, owoce kompotowe, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Piątek

Obiad: Miruna duszona panierowana(90g.), ziemniaki(180g.), surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka(80g.), kompot.

Składniki: **filet z miruny**, **mąka pszenna(gluten)**, **bulka tarta**, olej, **jajka**, ziemniaki, **masło**, kapusta kiszona, marchew, jabłko, mieszanka kompotowa, cukier, de gusta (**seler, soja, gluten**), pieprz naturalny.

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

Tydzień IV

Poniedziałek

Obiad:

Sznyceł mielony duszony na parze z indyka w sosie(90g.), kasza jęczmienna(200g.), buraki (80g.), kompot wieloowocowy

Składniki: udziec z indyka, **mąka pszenna(gluten), jajko, bulka pszenna(gluten), bulka tarta(gluten)**, olej kujawski, cebula, **kasza jęczmienna, masło**, buraki, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, de gusta, **(seler, gluten, soja)**, pieprz naturalny

Wtorek

Obiad:

Kotlet schabowy pieczony(95g.), ziemniaki(180g.), kapusta zawieszana (90g.), banan(cały) , kompot wieloowocowy

Składniki: schab wieprzowy, **mąka pszenna(gluten), jajko, bulka tarta(gluten)**, olej kujawski, ziemniaki, **masło**, kapusta biała, cebula, mieszanka kompotowa, cukier, banan, degusta, **(seler, gluten, soja)**, pieprz naturalny

Środa

Obiad:

Udko drobiowe opiekane(120g.), surówka z kapusty pekińskiej, jabłka marchwi i cebuli(90g.), frytki(90g.), kompot wieloowocowy

Składniki: udko drobiowe, **cebula**, olej uniwersalny, frytki, frytura, **masło**, marchew, jabłko, cebula, kapusta pekińska, cukier, mieszanka kompotowa, sos ogrodowy(**gluten**), de gusta, **(seler, gluten, soja)**, pieprz naturalny

Czwartek

Obiad:

Filet z kurczaka duszony w jarzynach(100g.), surówka z marchwi(80g.), ziemniaki(180g.), kompot wieloowocowy

Składniki: filet drobiowy, marchewka, pietruszka, zielony groszek, **cebula**, olej uniwersalny, ziemniaki, **masło**, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, **śmietana**, cukier, owoce kompotowe, de gusta, **(seler, gluten, soja)**, pieprz naturalny

Piątek

Obiad: Racuszki z jabłkami(240g.), słupek marchwi(100g.), kompot, jogurt owocowy(175g.)

Składniki: **mąka, mleko, proszek do pieczenia, (gluten), jajka**, jabłko, cukier, cynamon, olej, marchew, **jogurt owocowy**, owoce kompotowe

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

Grupa wiekowa 13-16 lat 973 kcal (tj. 35% średniej ważonej 2781 kcal)

Tydzień I

Poniedziałek

Obiad:

Gulasz wieprzowy(150g.), kasza jęczmienna na sypko(200g.), surówka z kapusty białej(110g.), kompot wieloowocowy

Składniki: łopatka wieprzowa, **mąka pszenna**, olej kujawski, cebula, **śmietana**, **kasza jęczmienna**, **masło**, kapusta biała, cebula, marchew, mieszanka kompotowa, cukier, degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

Wtorek

Obiad:

Kotlet drobiowy z pieca(125g.), frytki(100g.), marchew z brzoskwinia(150g.), kompot wieloowocowy

Składniki: filet drobiowy, **mąka pszenna**, **bułka tarta**, płatki kukurydziane, **jajko**, olej uniwersalny, frytki, frytura, marchew, brzoskwinia, cukier, owoce kompotowe, de gusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

Środa

Obiad:

Pulpety wieprzowe duszone na parze z sosem pieczeniowym(95g.) i ryżem(280g.), buraczki(125g.), kompot

Składniki: łopatka wieprzowa, **bułka pszenna**, **jajka**, **mąka(gluten)**, **śmietana**, bułka tarta(**gluten**) cebula, ryż, **masło**, olej, buraki, cukier, owoce kompotowe, de gusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

Czwartek

Obiad:

Gulasz z indyka(180g.), ziemniaki(220g.), surówka z kapusty pekińskiej i jabłka(100g.), kompot wieloowocowy

Składniki: udziec z indyka, **mąka pszenna(gluten)**, olej kujawski, cebula, **śmietana**, ziemniaki, **jajka**, **margaryna**, kapusta pekińska, marchew, jabłko, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, de gusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

Piątek

Obiad:

Miruna panierowana pieczona(120g.), ziemniaki(260g.), surówka z kiszanej kapusty(150g.), czerwonej cebuli i jabłka, kompot wieloowocowy.

Składniki: filet z miruny, **mąka pszenna(gluten)**, **bułka tarta**, olej, **jajka**, ziemniaki, **masło**, kiszona kapusta, czerwona cebula, jabłko, cukier, mieszanka kompotowa, przyprawy: sól, pieprz,

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

Tydzień II

Poniedziałek

Obiad:

Makaron z truskawkami, masłem i cukrem(350g.), kompot wieloowocowy

Składniki: **Makaron(gluten, jaja), masło, cukier, truskawki, mieszanka kompotowa.**

Wtorek

Obiad:

Krokiety z mięsem i kapustą(380g.), barszcz czysty, gruszka, kompot wieloowocowy

Składniki: **mąka pszenna, mleko, jajka, łopatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, olej uniwersalny, bulka tarta, porcje rosółowe, buraki, czosnek, kwasek cytrynowy gruszka, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, degusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny**

Środa

Sznyceł mielony gotowany na parze(100g.), ziemniaki(260g.), mizeria ze śmietaną(140g.), kompot wieloowocowy

Składniki: łopatka wieprzowa, cebula, olej, ziemniaki, **bulka pszenna, mleko, jajka, bulka tarta, masło, ogórek świeży, śmietana, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, degusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny**

Czwartek

Obiad:

Kotlet drobiowy pieczony w piecu(125g.), ziemniaki(260g.), sałatka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą(125g.), kompot, gruszka cała

Składniki: filec drobiowy, **mąka pszenna(gluten), jajka, bulka tarta(gluten),** płatki kukurydziane, olej kujawski, ziemniaki, czerwona kapusta, jabłko, cebula, **masło, mieszanka kompotowa, cukier, gruszka, degusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny**

Piątek

Obiad:

Naleśniki zapiekane z serem i cukrem(330g.), kompot wieloowocowy, banan(cały)

Składniki: **mąka pszenna(gluten), mleko, jajka, ser biały, masło, cukier, mieszanka kompotowa, banan,**

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

Tydzień III

Poniedziałek

Obiad:

Potrąwka drobiowa(170g.), ryż na sypko(280g.), surówka z sałaty lodowe(110g.), kompot wieloowocowy
Składniki: filet drobiowy, **mąka(gluten)**, **śmietana**, zielony groszek, marchew, cebula, ryż, **masło**, sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek, pomidor, cebula czerwona, cukier, sos ogrodowy, owoce kompotowe, de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Wtorek

Obiad:

Naleśniki z serem i musem truskawkowym(330g.), słupek marchwi(100g.), jogurt owocowy(175g.), kompot wieloowocowy
Składniki: **masło**, truskawki, cukier, **jogurt owocowy**, **mąka(gluten)**, **jajka**, **mleko**, ser twarogowy, marchew, olej, mieszanka kompotowa.

Środa

Obiad:

Kluski śląskie z sosem białym(250g.), filet drobiowy duszony na parze(74g.), buraczki (bez chrzanu)(105g.), banan, kompot wieloowocowy
Składniki: **mąka pszenna(gluten)**, mąka ziemniaczana, **jajka**, **śmietana**, pasta pomidorowa, cebula, olej, filet drobiowy, buraki, banan, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Czwartek

Obiad:

Kotlet drobiowy pieczony(125g.), frytki(100g.), marchew z brzoskwinia(159g.), kompot wieloowocowy
Składniki: filet drobiowy, **mąka pszenna**, **bulka tarta**, płatki kukurydziane, **jajko**, olej uniwersalny, frytki, frytura, marchew, brzoskwinia, cukier, owoce kompotowe, de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Piątek

Obiad:

Miruna pieczona panierowana(93g.), ziemniaki(260g.), surówka z kiszzonej kapusty jabłka i marchwi(90g.), kompot wieloowocowy
Składniki: **filet z miruny**, **mąka pszenna**, **bulka tarta**, **jajka**, **masło**, olej kujawski, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, jabłko, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, de gusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

Tydzień IV

Poniedziałek

Obiad:

Sznicel mielony duszony na parze z indyka w sosie(110g.), kasza jęczmienna(362g.), buraki(130g.), kompot wieloowocowy

Składniki: udziec z indyka, **mąka pszenna(gluten)**, **jajko**, **bulka pszenna(gluten)**, olej kujawski, cebula, **kasza jęczmienna**, **masło**, buraki, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, de gusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

Wtorek

Obiad:

Kotlet schabowy pieczony(120g.), ziemniaki(260g.), kapusta zawieszana (130g.), banan , kompot wieloowocowy

Składniki: schab, **mąka pszenna(gluten)**, **jajka**, **bulka tarta**, **masło**, olej kujawski, ziemniaki, kapusta biała, cebula, mieszanka kompotowa owocowa, cukier, banan, de gusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

Środa

Obiad:

Udko drobiowe opiekane(140g.) , surówka z kapusty pekińskiej, jabłka marchwi i cebuli(100g.), frytki(100g.), kompot wieloowocowy

Składniki: udko drobiowe, **cebula**, olej uniwersalny, frytki, olej, frytura **masło**, marchew, jabłko, cebula, kapusta pekińska, sos ogrodowy, cukier, owoce kompotowe, de gusta, (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny.

Czwartek

Obiad:

Filet z kurczaka duszony w jarzynach(130g.), surówka z marchwi(100g.), ziemniaki(180g.), kompot wieloowocowy

Składniki: filet drobiowy, marchewka, pietruszka, zielony groszek, **cebula**, olej uniwersalny, ziemniaki, **masło**, marchew, **śmietana**, cukier, owoce kompotowe, de gusta, (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

Piątek

Obiad: Racuszki z jabłkami(320g.), słupek marchwi(120g.), kompot, jogurt owocowy(175g.)

Składniki: **mąka(gluten)**, **mleko**, **jajka**, drożdże, **jogurt owocowy**, jabłka, cukier, olej, marchew, mieszanka kompotowa

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.