

JADŁOSPIS II PÓŁROCZE 2025R./2026R.

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

I Tydzień

Poniedziałek

Śniadanie:

Zupa mleczna z makaronem, kanapki z masłem jajkiem, ogórek świeży, 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, kawa lub herbata

Składniki: mleko, makaron(gluten, jaja), chleb, jajko, ogórek świeży, dżem, ser żółty, herbata, cytryna, cukier, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy ryż, śmietana, mąka pszenna, pieczeń wieprzowa, cebula, olej, kasza jęczmienna, kapusta biała, jabłko, owoce kompotowe, kawa inka, 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 ogórek świeży, herbata

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

Środa

Śniadanie:

Płatki śniadaniowe z mlekiem, kanapka z pieczywa mieszanego z masłem, pasztetem drobiowym, pomidorem, herbata

Obiad:

Zupa krupnik z ziemniakami, makaron z sosem truskawkowym(180g.), jabłko, kompot.

Podwieczorek: Gofry z owocami i bitą śmietaną, herbata

Składniki: Płatki śniadaniowe(gluten) ,mleko, pieczywo razowe, pieczywo pszenne(gluten,)masło, pomidor, cukier, herbata, cytryna, porcje rosółowe, kasza jęczmienna(gluten)marchew, pietruszka, ziemniaki, mąka pszenna (gluten)makaron (gluten, jaja) kapusta biała, kiełbasa, cebula, olej, czosnek, sól, pieprz, zioła, owoce kompotowe.

Czwartek

Śniadanie:

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

Obiad:

Zacierka na rosole, udko drobiowe opiekane(110g.), ziemniaki(150g.), 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: pieczywo razowe (gluten), masło, śmietana, szczypiorek, ogórek świeży, dżem truskawkowy, ser żółty, herbata, cukier, cytryna, zacierka domowa (gluten, jaja), udko drobiowe, ziemniaki, kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, de gusta (gluten, seler, soja) owoce kompotowe, cukier, miód, kakao, mleko, winogrona, jabłka, banan, brzoskwinie.

Piątek

Śniadanie:

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

Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem, naleśniki z serem i musem truskawkowym(150g.), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem, herbata.

Składniki: zacierka domowa(gluten, jaja)pieczywo mieszane (gluten)masło, jajko, ser żółty, herbata, cytryna, cukier ,makaron (gluten, jaja) , porcje rosółowe, marchew, pietruszka, kostki ros. ,sól, pieprz, paluszki rybne de gusta (gluten,seler,soja), (bułka tarta,jaja,gluten)olej, ziemniaki, czerwona kapusta, cebula ,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.

II Tydzień

Poniedziałek

Śniadanie:

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

Obiad:

Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym, potrawka drobiowa, ryż, sałata lodowa, kompot wieloowocowy.

Podwieczorek: naleśniki z dżemem i twarożkiem, herbata owocowa

Składniki: **pieczywo mieszane (gluten)**, polędwica sopocka, dżem, **ser żółty, masło, kakao**, herbata, cukier, cytryna, porcje rosółowe drobiowe, marchew, pietruszka, brokuł, **mąka pszenna (gluten), groszek ptysiowy (gluten, masło, jaja)**mięso drobiowe, **ryż (gluten)**sałata lodowa, oliwa, sos ogrodowy, banan, winogrona, jabłka, owoce sezonowe, ananas z puszki, **jogurt naturalny ,jajko**.

Wtorek

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, parówki, pasta serowo-rybna, keczup, herbata

Obiad:

Krem z warzyw z groszkiem ptysiowym, kotlet mielony (65g.)z ziemniakami(150g.), buraczki(60g.) gruszka ½ kompot wieloowocowy

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

Składniki: **pieczywo mieszane, masło**, parówki drobiowe, ketchup, twaróg biały, makrela(w oleju lub w pomidorach), herbata, cukier, cytryna, porcje rosółowe drobiowe, kapusta biała, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy, **mąka pszenna (gluten)**, pieczeń wieprzowa extra, cebula, **jaja, bułka tarta (gluten)**, olej, gruszka, owoce kompotowe, przyprawy: sól, pieprz, kminek, **de gusta (gluten, soja, seler)**

Środa

Śniadanie:

Kanapki z opiekacza z serem i wędliną, ketchup, owoc sezonowy ½ , herbata

Obiad:

Zacierka na rosole, naleśniki z serem i musem truskawkowym(150g.), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Galaretką owocową, kanapka z pieczywa pszennego z masłem, rzodkiewką, herbata

Składniki: **chleb tostowy lub pszenny (gluten) ser żółty, masło**, ketchup, wędlina drobiowa lub wieprzowa, owoc sezonowy, herbata, cukier, cytryna, **zacierka (gluten, jaja)**, ziemniaki, filet drobiowy, **ser żółty, śmietana**, marchew, cebula , galaretką owocową, rzodkiewka.

Czwartek

Śniadanie:

Zupa mleczna z makaronem gwiazdki, kanapki z pieczywa razowego z masłem, pasztetem 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: Szarlotka, herbata z cytryną

Składniki: masło **mleko, makaron (gluten, jaja)pieczywo razowe (gluten)**, pasztet drobiowy, pomidor, dżem, **ser żółty** ,herbata, cukier, cytryna ,porcje rosółowe drobiowe, marchew, cebula, pietruszka, **makaron (gluten, jaja)**, filet drobiowy, **jajka, mąka pszenna (gluten), bulka tarta (gluten)**olej, ziemniaki, czerwona kapusta, cebula, jabłka ,gruszka, owoce kompotowe, przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu, **de gusta (seler, gluten, soja)**

Piątek

Śniadanie:

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

Obiad: Zupa pomidorowa, paluszki rybne pieczone(67g.), ziemniaki(150g.), surówka z kiszanej kapusty, jabłka i marchwi(65g.), banan(1/2)

Podwieczorek: Budyń z musem owocowym, biszkopty, herbata

Składniki: masło **mleko, razowe (gluten)**, twaróg biały, makrele w oleju, **jajko**, ogórek świeży, ser żółty, kawa zbożowa, **mleko**, herbata, cukier, cytryna, porcje rosółowe drobiowe, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy, **śmietana**, ziemniaki, ogórek zielony, owoce kompotowe, banan.
Przyprawy: sól, pieprz, de gusta(**gluten, seler, soja**), budyń w proszku, truskawki, biszkopty(**gluten**), **jaja**./

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r.

III Tydzień

Poniedziałek

Śniadanie:

Chleb w pierzynie jajecznej z zapiekany serem żółty, ketchup, banan, herbata

Obiad:

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami, ryż z jabłkami(190g.), kompot wieloowocowy

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

Składniki: chleb pszenny(**gluten**), **jajka**, **ser żółty**, ketchup, banan, herbata, cukier, cytryna, buraki ćwikłowe, kwas cytrynowy, ziemniaki, **śmietana**, ryż, jabłka, cynamon, owoce kompotowe, **pieczywo razowe(gluten)**, **masło**, **serek homogenizowany**, gruszka./

Wtorek

Śniadanie:

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

Obiad:

Krem kalafiorowy z ziemniakami, kotlet drobiowy(75g.), frytki(65g.), surówka z kapusty pekińskiej(80g.), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Kanapki z masłem, jogurt naturalny z musem truskawkowym lub sosem innym, kawa inka z mlekiem lub herbata

Składniki: płatki kukurydziane(**gluten**), **mleko**, **masło**, pieczywo mieszane(**gluten**), makrela w oleju, **jajka**, sałata zielona, dżem, **ser żółty**, herbata, cukier, cytryna, porcje rosółowe drobiowe, kalafior, mąka pszenna(**gluten**), **śmietana**, marchew, pietruszka, ziemniaki, filec drobiowy, bułka tarta(**gluten**), olej, frytki, kapusta pekińska, cebula, sos ogrodowy, owoce kompotowe, szynka drobiowa, ogórek świeży, kawa, inka./
Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu, de gusta(**gluten**, soja, seler)

Środa

Śniadanie:

Jajecznica na parze, kanapka z pieczywa mieszanego z masłem, ogórek świeży, kawa zbożowa lub herbata

Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem lub makaronem, kluski śląskie z sosem koperkowym(150g.), filec drobiowy duszony na parze(60g.), buraczki(80g.) (bez chrzanu), kompot wieloowocowy

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

Składniki: **jajka**, pieczywo mieszane(**gluten**), **masło**, ogórek świeży, kawa zbożowa, herbata, **mleko**, cukier, porcje rosółowe drobiowe, przecier pomidorowy, ryż lub makaron(**gluten**, **jajka**), marchew, pietruszka, śmietana, ziemniaki, mąka pszenna(**gluten**), mąka ziemniaczana, koperek, filec drobiowy, buraki, owoce kompotowe, budyń w proszku, jabłko, pasztecik drobiowy,
Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu, de gusta(**gluten**, soja, seler)

Czwartek

Śniadanie:

Ryż na mleku z musem owocowym, kanapka z pieczywa pszennego z masłem, serem żółtym, herbata

Obiad:

Rosół z ziemniakami, makaron z sosem bolońskim(180g.), kompot wieloowocowy

Podwieczorek:

Salatka owocowa z jogurtem naturalnym, ciasto biszkoptowe, herbata

Składniki: ryż(**gluten**), **mleko**, truskawki, cukier, pieczywo pszenne(**gluten**), **masło**, **ser żółty**, herbata, cukier, cytryna, porcje rosółowe drobiowe, marchew, pietruszka, makaron(**gluten**, **jajka**), filet drobiowy, ziemniaki, groszek zielony, kalafior, brokuł, owoce kompotowe, banan, jabłko, winogrono, brzoskwinia(owoce sezonowe), **jogurt naturalny**, **jajka**, mąka pszenne(**gluten**), proszek do pieczenia, **śmietana**, kostki rosółowe, drobiowe.

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu, de gusta(**gluten**, **soja**, **seler**)

Piątek

Śniadanie:

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

Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem, naleśniki z serem i musem truskawkowym(150g.), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Domowa pizza margarita, herbata

Składniki: pieczywo razowe(**gluten**), **masło**, **ser żółty**, pomidor, dżem, herbata, cytryna, cukier, porcje rosółowe drobiowe, szpinak, marchew, pietruszka, **jajko**, paluszki rybne(bułka tarta(**gluten**)), ziemniaki, kapusta kiszona, jabłko, oliwa, cebula, owoce kompotowe, mąka pszenna(**gluten**), **śmietana**, drożdże, ketchup, ser **mozzarella**./

Przyprawy: sól, pieprz, de gusta(**gluten**, **soja**, **seler**), gałka muskatołowa.

IV Tydzień

Poniedziałek

Śniadanie:

Płatki śniadaniowe z mlekiem, kanapka z pieczywa razowego z masłem, pastą rybną, pomidorem, herbata

Obiad:

Zupa krem marchewkowy z ptysiami, filet z indyka(65g.) na parze z warzywami, frytki(60g.), buraczki(70g.), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Gofry z jabłkiem prażonym lub dżemem, herbata

Składniki: płatki śniadaniowe (gluten), mleko, pieczywo razowe (**gluten**), **masło**, filet z makreli w pomidorze, **jajka**, pomidor, herbata, cukier, cytryna, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, cebula, groszek ptysiowy(**gluten, jajka**), filet z indyka, mąka(**gluten**), **jajka**, groszek zielony, kalafior brokuł, frytki, olej, buraki, owoce kompotowe, dżem, jabłka prażone.

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu, de gusta(**gluten, soja, seler**)

Wtorek

Śniadanie:

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(75g.), ziemniaki(150g.), kapusta zawieszana(80g.), kompot wieloowocowy, banan (1/2)

Podwieczorek: Oponki serowe z pieca, mleko lub herbata

Składniki: pieczywo razowe(**gluten**), **masło**, **śmietana**, ser twarogowy, szczypiorek, ogórek świeży, dżem, **ser żółty**, herbata, cytryna, cukier, porcje rosółowe drobiowe, przecier pomidorowy, cebula, marchew, pietruszka, makaron(**gluten, jajko**), schab, bułka tarta(**gluten**), **jajka**, mąka pszenna(**gluten**), ziemniaki, kapusta kiszona, boczek, owoce kompotowe, banan, soda oczyszczona, proszek do pieczenia, mleko, herbata, cukier, olej.

Przyprawy: sól, pieprz, de gusta(**gluten, soja, seler**), kminek.

Środa

Śniadanie:

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

Obiad:

Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami, pierogi z owocami(190g.), kompot wieloowocowy.

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

Składniki: pieczywo mieszane(**gluten**), **masło**, **jajka**, ogórek świeży, **ser żółty**, cukier, herbata, cytryna, porcje rosółowe drobiowe, buraki ćwikłowe, **śmietana**, marchew, pietruszka, ziemniaki, mąka pszenna(**gluten**), owoce sezonowe, **masło**, cukier, owoce kompotowe, jabłko, szynka drobiowa.

Przyprawy: sól, pieprz, de gusta(**gluten, soja, seler**), kwas cytrynowy, cukier wanilinowy

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(67g.), surówka z marchwi(70g.), ziemniaki(150g.), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Różowe naleśniki (z sokiem buraczanym) z dżemem lub twarogiem i borówkami, herbata

Składniki: pieczywo razowe(**gluten**), **masło**, polędwica z indyka, pomidor, dżem, **ser żółty**, **kakao**, **mleko**, cukier, herbata, cytryna, porcje rosółowe drobiowe, brokuł, marchew, pietruszka, **śmietana**, groszek ptysiowy(**gluten**, **jajka**), filet drobiowy, mąka pszenna(**gluten**), groszek zielony, kalafior, brokuł, ziemniaki, jabłko, owoce kompotowe, sok buraczany, **jajka**, twaróg, borówki leśne.

Przyprawy: sól, pieprz, de gusta(**gluten**, **soja**, **seler**), przyprawa do drobiu.

Piątek

Śniadanie:

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

Obiad:

Zupa jarzynowa zabieleną z ziemniakami i mięsem siekanym, penne z pomidorami i parmezanem(190g.), słupek marchwi, kompot

Podwieczorek: Pierogi leniwe z masłem, cukrem, sosem jogurtowo-owocowym, herbata

Składniki: pieczywo razowe(**gluten**), **masło**, płatki kukurydziane(**gluten**), **mleko**, **twaróg**, **śmietana**, koperek świeży, pomidor, **ser żółty**, herbata, cukier, cytryna, porcje rosółowe drobiowe, marchew, pietruszka, kalafior, groszek zielony, filet drobiowy, makaron penne(**jajka**, **gluten**), pulpa pomidorowa, **parmezan**, owoce kompotowe, **jajka**, **jogurt naturalny**, truskawki.

Przyprawy: sól, pieprz, de gusta(**gluten**, **soja**, **seler**), suszona bazylia.

I Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

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

Składniki: Pieczeń wieprzowa ekstra, cebula, olej, mąka(**gluten**), kasza jęczmienna(**gluten**), kapusta biała, **majonez**, sok z cytryny, owoce kompotowe, cukier, **margaryna palma**.

Przyprawy: przyprawa do wieprzowiny, sól, pieprz,

Wtorek

Obiad:

Kotlet drobiowy z pieca(100g.), frytki(117g.), surówka z marchwi z brzoskwinią(100g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Filet drobiowy, jajka, mąka(**gluten**), bułka tarta(**gluten**), frytki, frytura, marchew, brzoskwinia z puszki, cytryna, cukier, owoce kompotowe.

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu.

Środa

Obiad:

Łazanki z kapustą i kielbasą(250g.), jabłko(100g.), kompot.

Składniki: Makaron(**gluten, jajka**), łopátka wieprzowa, olej, cebula, czosnek, passata pomidorowa, przecier pomidorowy, jabłko, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, zioła suszone, kostki rosółowe

Czwartek

Obiad:

Udło drobiowe opiekane(120g.), ziemniaki(180g.), surówka z kapusty pekińskiej, jabłka, marchwi i cebuli, (90g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Udło drobiowe, ziemniaki, **masło**, kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula, owoce kompotowe, cukier.

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu, sos ogrodowy.

Piątek

Obiad: Naleśniki z serem i musem truskawkowym(240g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Paluszki rybne(**gluten**), ziemniaki, **masło**, kapusta kiszona, czerwona cebula, jabłko, oliwa, owoce kompotowe, cukier.

Przyprawy: sól,

II Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Potrąwka drobiowa(150g.), ryż(170g.), sałata lodowa(100g.), kompot wieloowocowy.

Składniki: Filet drobiowy, kurczak, marchew, pietruszka, groszek, mąka(**gluten**), ryż(**gluten**), sałata lodowa, sos ogrodowy, olej,

Przyprawy: sól, pieprz, sos ogrodowy, przyprawa do drobiu

Wtorek

Obiad:

Krokiety z mięsem(280g.), gruszka(100g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Mąka pszenna(**gluten**), jajka, mleko, olej, łopata wieprzowa, schab, cebula, kapusta biała, owoce kompotowe, gruszka, cukier, bułka tarta(**gluten**)

Przyprawy: sól, pieprz,

Środa

Obiad:

Naleśniki z serem i musem truskawkowym(240g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Ziemniaki, śmietana, ser żółty, jajko, filet drobiowy, marchew, zielony groszek, brokuł, ketchup, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do mięsa drobiowego

Czwartek

Obiad:

Kotlet drobiowy(100g.), ziemniaki(180g.), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą(103g.), kompot wieloowocowy, gruszka

Składniki: Filet drobiowy, mąka(**gluten**), bułka tarta(**gluten**), jajka, ziemniaki, masło, czerwona kapusta, jabłko, cebula, oliwa, owoce kompotowe, cukier, gruszka

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu, kwasek cytrynowy

Piątek

Obiad:

Paluszki rybne(90g.), ziemniaki(180g.), surówka z kiszanej kapusty, jabłka i marchwi(100g.), kompot, banan

Składniki: Jajko, ziemniaki, masło, mleko, ogórek świeży, śmietana, marchewka, groszek, mąka(**gluten**), banan, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, kostki rosółowe

III Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Ryż z jabłkami(250g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Ryż, jabłka, cynamon, owoce kompotowe, masło, cukier

Przyprawy: sól

Wtorek

Obiad:

Kotlet drobiowy(100g.), frytki(117g.), surówka z kapusty pekińskiej(100g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Filet drobiowy, mąka(**gluten**), **jajko**, bułka tarta(**gluten**), frytki, frytura, kapusta pekińska, marchew, oliwa, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, sos ogrodowy, przyprawa do drobiu

Środa

Obiad:

Kluski śląskie z sosem koperkowym(190g.), filet drobiowy duszony na parze(65g.), buraczki(103g.) (bez chrzanu), kompot wieloowocowy

Składniki: Ziemniaki, mąka ziemniaczana, **jajko**, **śmietana**, koperek, filet drobiowy, buraki, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu

Czwartek

Obiad:

Makaron z sosem bolońskim(240g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Makaron(**gluten**, **jajka**), filet drobiowy, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu

Piątek

Obiad:

Naleśniki z serem i musem truskawkowym(240g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Paluszki rybne(**gluten**), ziemniaki, masło, kiszona kapusta, jabłko, marchew, oliwa, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz,

IV Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Filet z indyka(80g.) na parze z warzywami, frytki(117g.), buraczki(103g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Filet z indyka, **jajka**, mąka(**gluten**), olej, warzywa sezonowe, frytki, frytura, buraczki, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do indyka

Wtorek

Obiad:

Kotlet schabowy pieczony(100g.), ziemniaki(180g.), kapusta zawieszana(90g.), kompot wieloowocowy, banan

Składniki: Schab, **mąka(gluten)**, bułka tarta(gluten), **jajka**, ziemniaki, **masło**, kapusta kiszona, cebula, boczek, owoce kompotowe, cukier, banan

Przyprawy: sól, pieprz, kminek

Środa

Obiad:

Pierogi z owocami(250g.), kompot wieloowocowy.

Składniki: **Mleko**, mąka(**gluten**, **jajka**), owoce sezonowe, **masło**, cukier, owoce kompotowe

Przyprawy: sól,

Czwartek

Obiad:

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

Składniki: Filet drobiowy, brokuł, kalafior, pietruszka, ziemniaki, **masło**, marchew, jabłko, cytryna, owoce kompotowe, cukier, **śmietana**

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu

Piątek

Obiad:

Penne z pomidorami i parmezanem(250g.), słupek marchwi(70g.), kompot

Składniki: Makaron penne(**gluten**, **jajka**), pulpa pomidorowa, cebula, czosnek, parmezan, marchew, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, zioła suszone,

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

I Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

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

Składniki: Pieczeń wieprzowa ekstra, cebula, olej, mąka(**gluten**), kasza jęczmienna(**gluten**), kapusta biała, **majonez**, sok z cytryny, owoce kompotowe, cukier, **margaryna palma**.

Przyprawy: przyprawa do wieprzowiny, sól, pieprz,

Wtorek

Obiad:

Kotlet drobiowy z pieca(125g.), frytki(117g.), surówka z marchwi z brzoskwinia(150g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Filet drobiowy, jajka, mąka(gluten), bułka tarta(gluten), frytki, frytura, marchew, brzoskwinia z puszki, cytryna, cukier, owoce kompotowe.

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu.

Środa

Obiad:

Łazanki z kapustą i kiełbasą(380g.), jabłko, kompot.

Składniki: Makaron(**gluten, jajka**), biała kapusta, kiełbasa, olej, cebula, , jabłko, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, zioła suszone, kostki rosołowe

Czwartek

Obiad:

Udko drobiowe opiekane(140g.), ziemniaki(260g.), surówka z kapusty pekińskiej, jabłka, marchwi i cebuli,(100g.) kompot wieloowocowy

Składniki: Udko drobiowe, ziemniaki, **masło**, kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula, owoce kompotowe, cebula, cukier.

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu, sos ogrodowy.

Piątek

Obiad:

Naleśniki z serem i musem truskawkowym(360g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Makaron(**gluten, jajka**), łopatka wieprzowa, olej, cebula, czosnek, passata pomidorowa, przecier pomidorowy, jabłko, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, zioła suszone, kostki rosołowe

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r

II Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Potrąwka drobiowa(170g.), ryż(280g.), sałata lodowa(110g.), kompot wieloowocowy.

Składniki: Filet drobiowy, kurczak, marchew, pietruszka, groszek, mąka(**gluten**), ryż(**gluten**), sałata lodowa, sos ogrodowy, olej,
Przyprawy: sól, pieprz, sos ogrodowy, przyprawa do drobiu

Wtorek

Obiad:

Krokiety z mięsem(380g.) gruszka(100g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Mąka pszenna(**gluten**), jajka, mleko, olej, łopatką wieprzowa, schab, cebula, kapusta biała, owoce kompotowe, gruszka, cukier, bułka tarta(**gluten**)

Przyprawy: sól, pieprz,

Środa

Obiad:

Naleśniki z serem i musem truskawkowym(360g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Filet drobiowy, marchewka, brokuł, ketchup, cebula, jajka, ziemniaki, śmietana, owoce kompotowe, cukier
Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do mięsa mielonego

Czwartek

Obiad:

Kotlet drobiowy(125g.), ziemniaki(260g.), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą(125g.), kompot wieloowocowy, gruszka

Składniki: Filet drobiowy, mąka(**gluten**), bułka tarta(**gluten**), jajka, ziemniaki, masło, czerwona kapusta, jabłko, cebula, oliwa, owoce kompotowe, cukier, gruszka

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu, kwasek cytrynowy

Piątek

Obiad:

Paluszki rybne pieczone(120g.), ziemniaki(260g.), surówka z kiszanej kapusty, jabłka i marchwi(120g.), kompot, banan

Składniki: Jajko, ziemniaki, masło, mleko, ogórek świeży, śmietana, marchewka, groszek, mąka(**gluten**), banan, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, kostki rosółowe

III Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Ryż z jabłkami(350g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Makaron(**gluten, jajka**), truskawki, **jogurt naturalny**, owoce kompotowe, masło, cukier

Przyprawy: sól

Wtorek

Obiad:

Kotlet drobiowy(120g.), frytki(100g.), surówka z kapusty pekińskiej(100g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Filet drobiowy, mąka(**gluten**), **jajko**, bułka tarta(**gluten**), frytki, frytura, kapusta pekińska, marchew, oliwa, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, sos ogrodowy, przyprawa do drobiu

Środa

Obiad:

Kluski śląskie z sosem koperkowym(250g.), filet drobiowy duszony na parze(75g.), buraczki (105g.)(bez chrzanu), kompot wieloowocowy

Składniki: Ziemniaki, mąka ziemniaczana, **jajko**, **śmietana**, koperek, filet drobiowy, buraki, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu

Czwartek

Obiad:

Makaron z sosem bolońskim(240g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Makaron(**gluten, jajka**), filet drobiowy, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu

Piątek

Obiad:

Naleśniki z serem i musem truskawkowym(360g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Paluszki rybne(**gluten**), ziemniaki, masło, kiszona kapusta, jabłko, marchew, oliwa, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz,

IV Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Filet z indyka(90g.) na parze z warzywami, frytki(117g.), buraczki(90g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Filet z indyka, **jajka**, mąka(**gluten**), olej, warzywa sezonowe, frytki, frytura, buraczki, owoce kompotowe, cukier
Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do indyka

Wtorek

Obiad:

Kotlet schabowy pieczony(120g.), ziemniaki(260g.), kapusta zawieszana(100g.), kompot wieloowocowy, banan

Składniki: Schab, mąka(gluten), bułka tarta(gluten), jajka, ziemniaki, masło, kapusta kiszona, cebula, boczek, owoce kompotowe, cukier, banan

Przyprawy: sól, pieprz, kminek

Środa

Obiad:

Pierogi z owocami(350g.), kompot wieloowocowy.

Składniki: Mąka(**gluten**), **jajka**, owoce sezonowe, **masło**, cukier, owoce kompotowe
Przyprawy: sól,

Czwartek

Obiad:

Filet z kurczaka duszony w jarzynach(130g.), surówka z marchwi(90g.), ziemniaki(260g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Filet drobiowy, brokuł, kalafior, pietruszka, ziemniaki, **masło**, marchew, jabłko, cytryna, owoce kompotowe, cukier, **śmietana**
Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu

Piątek

Obiad:

Penne z pomidorami i parmezanem(350g.), słupek marchwi(80g.), kompot

Składniki: Makaron penne(**gluten**, **jajka**), pulpa pomidorowa, cebula, czosnek, parmezan, marchew, owoce kompotowe, cukier
Przyprawy: sól, pieprz, zioła suszone,