



PONIEDZIAŁEK 10.10.2022

		alergeny:
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki jęczmienne) Kanapka ze schabem pieczonym i papryką (chleb wielozłazisty, masło extra/masło roślinne, schab pieczony, papryka) Herbata owocowa (woda, herbata truskawka z pigwą)	mleko, gluten
ZUPA	Zupa brokułowa (brokuł, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, ziemniak, jogurt naturalny/napój roślinny, koper) chleb	mleko, seler, gluten
II DANIE	Indyk w sosie słodko-kwaśnym z kaszą pęczak (filet z indyka, marchew, pietruszka, seler, cebula, papryka, pasta pomidorowa, ananas, kukurydza, pietruszka nać, kasza pęczak) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (kapusta pekińska, marchew, jabłko, jogurt grecki/oliwa z oliwek) Kompot z owoców leśnych (woda, mieszanka owoce leśne mrożona)	mleko, seler, gluten
PODWIECZOREK	Racuchy z jabłkami (mąka pszenna, jajko, drożdże, olej rzepakowy, jabłko, woda, cukier) Kakao (kakao, mleko 3,2%/ herbata)	mleko, jajko, gluten
Kcal 776		

WTOREK 11.10.2022

		alergeny:
ŚNIADANIE	Makaron związka na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, makaron związka) Kanapka z pastą twarogową z tuńczykiem, koperkiem i rzodkiewką/tuńczykiem, koperkiem i rzodkiewką (chleb razowy ze słonecznikiem, masło extra/masło roślinne, ser twaróg/ tuńczyk, koper, rzodkiewka) Herbata owocowa (woda, herbata malinowa)	mleko, gluten, jajko, ryba
ZUPA	Zupa krem z dyni z grzankami (dynia, szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniak, imbir, mleczko kokosowe, koper, chleb tostowy)	seler, gluten
II DANIE	Pieczonka rzymska ze szpinakiem w sosie pietruszkowym z kaszą bulgur (szynka wieprzowa, jajko, bułka tarta, cebula, szpinak, marchew pietruszka, seler, pietruszka nać, masło roślinne, mąka pszenna, śmietana 18%/napój roślinny, kasza bulgur) Buraczki duszone (burak, cebula, cytryna, oliwa z oliwek) Kompot jabłkowy (jabłka, woda)	gluten, jajko, mleko, seler
PODWIECZOREK	Budyń śmietankowy z musem truskawkowym (mleko 3,2%/napój roślinny, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, truskawka mrożona), herbatniki/biszkopty	mleko, gluten, jajka
Kcal 746		

ŚRODA 12.10.2022

		alergeny:
ŚNIADANIE	Ryż na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, ryż biały) Kanapka z pasztecikiem z indyka własnego wyrobu i pomidorem/ogórkiem zielonym (chleb żytni, bułka wrocławska, masło extra/masło roślinne, filet z indyka, marchew, pietruszka, cebula, pomidor/ogórek zielony) Herbata owocowa (woda, herbata truskawka z pigwą)	mleko, gluten
ZUPA	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami (groszek zielony, marchew, por, cebula, pietruszka, seler, ziemniaki, polędwiczka wieprzowa, masło extra/masło roślinne, pietruszka nać), chleb	mleko, gluten, seler
II DANIE	Klopsy w sosie koperkowym z kaszą jaglaną (polędwiczka wieprzowa, skrobia ziemniaczana, jajko, koper, marchew, pietruszka, cebula, śmietana 18%, napój roślinny, kasza jaglana) Surówka z selera i jabłka (seler, jabłko, majonez kielecki) Kompot wieloowocowy (mieszanka wieloowocowa mrożona)	mleko, gluten, jajko, seler
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy/mus jabłkowy z wafelkiem ryżowym (jogurt owocowy polskie smaki/jabłko, wafel ryżowy naturalny)	mleko
Kcal 745		

CZWARTEK 13.10.2022

ŚNIADANIE	Kanapka z polędwiczka pieczoną i warzywami (chleb razowy ze słonecznikiem, bułka żytnia, masło extra/masło roślinne, polędwiczka wieprzowa, mix warzyw: sałata, pomidor, ogórek zielony, papryka, szczypiorek, rzodkiewka) Kawa zbożowa (mleko 3,2% / napój roślinny, kawa zbożowa)	mleko, gluten
ZUPA	Zupa krem pomidorowo-paprykowy z grzankami (pomidor, papryka, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, koncentrat pomidorowy, masło extra/masło roślinne, jogurt naturalny/napój roślinny, chleb tostowy)	mleko, gluten, seler
II DANIE	Kotlet gyros pieczony z ryżem brązowym (filet z kurczaka/polędwiczka wieprzowa, jajko, bułka tarta, cebula czerwona, papryka czerwona, kukurydza, ryż brązowy) Marchewka z groszkiem (marchew, groszek zielony, mąka pszenna, oliwa z oliwek) Kompot ze śliwek (śliwka, woda)	gluten, jajko
PODWIECZOREK	Jabłko pieczone z cynamonem, miodem i jogurtem greckim (jabłko, cynamon, miód prawdziwy, jogurt grecki), biszkopty Herbatka malinowa (woda, herbata malinowa)	mleko, gluten
Kcal 750		

PIĄTEK 14.10.2022

		alergeny:
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki ryżowe) Kanapka z pastą z szynki, sera żółtego i pora/szynki i pora (chleb wielozłazisty, masło extra/masło roślinne, szynka, ser żółty, por, majonez kielecki) Herbata owocowa (woda, herbata truskawka z poziomką)	mleko, gluten, jajko
ZUPA	Zupa szpinakowa (szpinak, marchew, pietruszka, seler, por, czosnek, cytryna, filet z indyka, ziemniaki, jogurt naturalny/ napój roślinny), chleb	mleko, gluten, seler
II DANIE	Kotlet kalafiorowo-jajeczny/kalafiorowy z sosem lekko chrzanowym i puree ziemniaczanym (kalafior, jajko, bułka tarta, szczypiorek, koper, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, seler, chrzan, ziemniak) Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa z oliwek) Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owocowa mrożona)	gluten, jajko, seler
PODWIECZOREK	Chalka/bułka kajzerka Koktajl mleczno-brzoskwiniowy (mleko 3,2%/napój roślinny, brzoskwinia)	mleko
Kcal 818		

PONIEDZIAŁEK 17.10.2022		alergeny:
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki kukurydziane) Kanapka z szynką i ogórkiem zielonym (chleb razowy ze słonecznikiem, bułka żytnia, masło extra/masło roślinne, szynka, ogórek zielony) Herbata owocowa (woda, herbata owoce leśne)	mleko, gluten
ZUPA	Zupa krem z białych warzyw z grzankami (marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kalafior, masło extra/masło roślinne, pietruszka nać, ziemniak, chleb tostowy)	seler, mleko, gluten
II DANIE	Kotlet mięsno-gryczany w sosie marchewkowo-paprykowym (filet z indyka, kasza gryczana, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy, marchew, papryka, cebula, pietruszka, pietruszka nać, mąka pszenna, oliwa z oliwek) Bukiet warzyw duszonych (fasolka szparagowa, brokuł, marchewka, oliwa z oliwek) Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka wieloowocowa mrożona)	gluten, jajko
PODWIECZOREK	Maślanka naturalna z bananem/koktajl bananowy (maślanka naturalna/napój roślinny, banan) Wafelek suchy	mleko
Kcal 761		
WTOREK 18.10.2022		alergeny:
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (płatki owsiane, mleko 3,2%/napój roślinne) Kanapka z gotowanym indykiem i rzodkiewką (chleb żytni, masło extra/masło roślinne, filet z indyka, rzodkiewka) Herbata owocowa (woda, herbata truskawka-poziomka)	gluten, mleko
ZUPA	Zupa buraczkowa z cieciorą (burak, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, por, pietruszka nać, jogurt naturalny/napój roślinny, ciecierzycza), chleb	seler, mleko, gluten
II DANIE	Polędwiczka w ziołach z warzywami z makaronem kolorowym (polędwiczka wieprzowa, marchew, pietruszka, cebula, pietruszka nać, tymianek, rozmaryn, czosnek, makaron 5-smakowy warzywny) Surówka z marchewki z jabłkiem (marchew, jabłko, jogurt grecki/oliwa z oliwek) Kompot wieloowocowy (mieszanka owocowa mrożona, woda) gruszka	gluten
PODWIECZOREK	Buleczka drożdżowa z rodzynkami (mąka pszenna, jajko, drożdże, olej rzepakowy, cukier, woda, rodzynki) Bawarka (herbata czarna, mleko 3,2%/napój roślinny)	mleko, gluten, jajko
Kcal 775		
ŚRODA 19.10.2022		alergeny:
ŚNIADANIE	Płatki orkiszowe na mleku (mleko 3,2%/ napój roślinny, płatki orkiszowe) Kanapka z pieczonym filetem z kurczaka/polędwicą i papryką (chleb wielozłazisty, bułka żytnia, masło extra/masło roślinne, filet z kurczaka/polędwica, papryka) Herbata owocowa (woda, herbata malinowa)	mleko, gluten
ZUPA	Zupa krem z pora z ziemniakami (por, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, czosnek, masło extra/masło roślinne, pietruszka nać), chleb	mleko, gluten, seler
II DANIE	Gołabki w sosie pomidorowym z kaszą kuskus (szynka wieprzowa, jajko, ryż biały, marchew, pietruszka, kapusta biała, pasta pomidorowa, kasza kuskus) Surówka coleslaw z natką (kapusta biała, marchew, jabłko, kukurydza, jogurt grecki/oliwa z oliwek) Kompot z jabłek (woda, jabłka)	gluten, jajko, mleko
PODWIECZOREK	Bułka wrocławska z twarogiem truskawkowym/musem truskawkowym (bułka wrocławska, ser twaróg półtłusty, truskawki mrożone) Herbata (herbata czarna, woda)	mleko, gluten
Kcal 798		
CZWARTEK 20.10.2022		alergeny:
ŚNIADANIE	Kanapka z pasztetem wieprzowo-warzywnym (chleb razowy, bułka wrocławska, masło extra/masło roślinne, szynka wieprzowa, jajko, bułka tarta, marchew, cebula, pietruszka nać) Mix warzyw (ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, papryka, szczypior) Kawa zbożowa (mleko 3,2%/napój roślinny, kawa zbożowa)	mleko, gluten, jajko
ZUPA	Zupa krem marchewkowy z grzankami (marchew, pietruszka, seler, ziemniak, por, masło extra/masło roślinne, chleb tostowy)	mleko, gluten, seler
II DANIE	Potrąwka z kurczaka/gulasz z kaszą jęczmienną (filet z kurczaka/szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, por, koper, mąka pszenna, groszek zielony, kasza jęczmienna) Salata lodowa z pomidorami i oliwą z oliwek (sałata lodowa, pomidor, oliwa z oliwek) Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owocowa mrożona)	mleko, gluten
PODWIECZOREK	Roladki z kaszy manny (wafel tortowy, kasza manna, masło extra/masło roślinne, mleko 3,2%/napój roślinny) jabłko	mleko, gluten
Kcal 803		
PIĄTEK 21.10.2022		alergeny:
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki jaglane) Kanapka z jajkiem gotowanym i szczypiorkiem/ schabem pieczonym i szczypiorkiem (chleb razowy, bułka żytnia, masło extra/masło roślinne, jajko/schab pieczony, szczypior) Herbata owocowa (herbata truskawka z poziomką, woda)	mleko, gluten, jajko
ZUPA	Zupa zacierkowa (makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, masło extra/masło roślinne, cebula, ziemniaki), chleb	seler, mleko, gluten
II DANIE	Rolada rybna/drobiowa pieczona w sosie greckim z kaszą orkiszową (ryba miruna/filet z kurczaka, jajko, bułka tarta, cebula, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, seler, por, koncentrat pomidorowy, kasza orkiszowa) Kompot z owoców leśnych (mieszanka owocowa mrożona, woda)	gluten, ryba, jajko, seler
PODWIECZOREK	Salatka owocowa z jogurtem naturalnym i talarkiem orkiszowym (banan, gruszka, pomarańcza, winogrono, jogurt naturalny/herbata, talarki orkiszowe)	mleko, gluten
Kcal 721		

Dzieci na żądanie i do każdego posiłku mają oferowaną wodę.

Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

W produktach z których przygotowywane są potrawy w jadłospisie oprócz wyszczególnionych alergenów mogą występować śladowe ilości: **skorupiaki i produkty pochodne, orzeszki ziemne i produkty pochodne, orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia, łubin i produkty pochodne, mięczaki i produkty pochodne.**

Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych potraw oraz ich wartości odżywczych dostępne u intendenta