

PONIEDZIAŁEK 30.01.2023**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 (woda, herbata czarna)	mleko, gluten
ZUPA	Zupa cebulowa (cebula, marchew, pietruszka, seler, cebula, ziemniak, masło extra/masło roślinne, koper) chleb	mleko, seler, gluten
II DANIE	Kurczak/indyk w sosie słodko-kwaśnym z ryżem brązowym (filet z kurczaka/filet z indyka, marchew, pietruszka, seler, cebula, papryka, koncentrat pomidorowy, ananas, kukurydza, pietruszka nać, ryż brązowy) Kompot z owoców leśnych (woda, mieszanka owoce leśne mrożona)	seler
PODWIECZOREK	Ciasto drożdżowe z jabłkiem (mąka pszenna, jajko, drożdże, woda, cukier, olej rzepakowy, jabłko) Bawarka (mleko 3,2%/napój roślinny, woda, herbata czarna)	mleko, jajko, gluten
Kcal 767		

WTOREK 31.01.2023**alergeny:**

ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki jaglane) Kanapka z pasztecikiem z indyka i pomidorem (chleb razowy ze słonecznikiem, masło extra/masło roślinne, filet z indyka, ,marchew, pietruszka, seler, cebula, pomidor) Herbata (woda, herbata czarna)	mleko, gluten, jajko, ryba
ZUPA	Zupa krupnik (marchew, pietruszka, seler, cebula, kasza jęczmienna, ziemniak, koper, szynka wieprzowa) chleb	seler, gluten
II DANIE	Gulasz z szynki wieprzowej z kaszą gryczaną (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna, kasza gryczana) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (kapusta pekińska, marchew, jabłko, kukurydza, jogurt grecki/oliwa z oliwek) Kompot wieloowocowy (mieszanka owocowa mrożona, woda) gruszka	gluten, mleko, seler
PODWIECZOREK	Budyń śmietankowy własnego wyrobu z chrupkami kukurydzianymi (mleko 3,2%/napój roślinny, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, chrupki kukurydziane)	mleko, gluten
Kcal 813		

ŚRODA 01.02.2023**alergeny:**

ŚNIADANIE	Ryż na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, ryż biały) Kanapka z pastą twarogową z tuńczykiem/tuńczykiem i ogórkiem kiszonym (chleb żytni, bułka wrocławska, masło extra/masło roślinne, tuńczyk, ser twaróg/tuńczyk, koper, ogórek kiszony) Herbata owocowa (woda, herbata truskawka z pigwą)	mleko, gluten , ryba
ZUPA	Zupa warzywna z soczewicą (soczewica czerwona, marchew, por, cebula, pietruszka, seler, ziemniaki, polędwiczka wieprzowa, pomidor, pietruszka nać) chleb	gluten, seler
II DANIE	Pieczeń rzymska ze szpinakiem i kaszą kuskus (szynka wieprzowa, jajko, bułka tarta, cebula, czosnek, szpinak, kasza kuskus) Buraczki duszone (buraki, cytryna, cebula, mąka pszenna, śmietana 18%/oliwa z oliwek) Kompot wieloowocowy (mieszanka wieloowocowa mrożona)	gluten, jajko, mleko
PODWIECZOREK	Jaglanka z mussem truskawkowym i wafelkiem (mleko 3,2%/napój roślinny, kasza jaglana, truskawka mrożona, wafelek suchy)	mleko, gluten
Kcal 799		

CZWARTEK 02.02.2023

ŚNIADANIE	Kanapka z polędwiczką 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 z białych warzyw z grzankami (marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kalafior, masło extra/masło roślinne, pietruszka nać, ziemniak, chleb tostowy)	mleko, gluten, seler
II DANIE	Kotlet gyros pieczony z kaszą jęczmienną (filet z kurczaka/filet z indyka, jajko, bułka tarta, cebula czerwona, papryka czerwona, kukurydza, kasza jęczmienna) Marchewka z groszkiem (marchew, groszek zielony, mąka pszenna, oliwa z oliwek) Kompot z wiśni (wiśnia mrożona, woda)	gluten, jajko
PODWIECZOREK	Koktajl mleczno-brzoskwiniowy (mleko 3,2%/napój roślinny, brzoskwinia) Talarek orkiszowy	mleko, gluten
Kcal 778		

PIĄTEK 03.02.2023**alergeny:**

ŚNIADANIE	Makaron zwierzątko na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, makaron zwierzątko) Kanapka z filetem gotowanym z indyka i papryką (chleb wielozłazisty, masło extra/masło roślinne, filet z indyka, papryka) Herbata owocowa (woda, herbata malinowa)	mleko, gluten, jajko
ZUPA	Zupa szpinakowa z ziemniakami (szpinak, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, cytryna, ziemniaki, jogurt naturalny/napój roślinny, szynka wieprzowa) chleb	seler, gluten, mleko
II DANIE	Kotlet kalafiorowo-jajeczny/kalafiorowy z sosem lekko chrzanowym i z kaszą bulgur (kalafior, jajko, bułka tarta, szczypiorek, koper, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, seler, chrzan, kasza bulgur) Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa z oliwek) Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owocowa mrożona)	jajko, gluten, seler
PODWIECZOREK	Jabłko pieczone z cynamonem, miodem i jogurtem greckim (jabłko, cynamon, miód prawdziwy, jogurt grecki), biszkopty Herbata malinowa (woda, herbata malinowa)	mleko, gluten, jajko
Kcal 771		

PONIEDZIAŁEK 06.02.2023		alergeny:
ŚNIADANIE	Platki 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 zacierkowa (makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, masło extra/masło roślinne, cebula, ziemniaki), chleb	seler, gluten, mleko
II DANIE	Kotlet mięsno-jaglany w sosie marchewkowo-paprykowym (filet z indyka, kasza jaglana, 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	Bułka wrocławska z twarogiem truskawkowym/musem truskawkowym (bułka wrocławska, ser twaróg półtusty, truskawki mrożone) Herbata (herbata czarna, woda)	mleko, gluten
Kcal 768		
WTOREK 07.02.2023		alergeny:
ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku (płatki owsiane, mleko 3,2%/napój roślinny) Kanapka z humusem z ciecierzycy i rzodkiewką (chleb żytni, masło extra/masło roślinne, ciecierzycza, pomidor suszony, rzodkiewka) Herbata owocowa (woda, herbata truskawka-poziomka)	gluten, mleko
ZUPA	Rosół z makaronem (kurczak/indyk, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, pietruszka nać, makaron świderki)	seler, jajko, gluten
II DANIE	Klopsy w sosie koperkowym z kaszą orkiszową (polędwiczka wieprzowa, skrobia ziemniaczana, jajko, koper, marchew, pietruszka, cebula, śmietana 18%, napój roślinny, kasza orkiszowa) Surówka z marchewki z jabłkiem (marchew, jabłko, jogurt grecki/oliwa z oliwek) Kompot wieloowocowy (mieszanka owocowa mrożona, woda)	gluten, mleko, jajko
PODWIECZOREK	Ślimaczki z serem, rodzynkami i cynamonem/ślimaczki z rodzynkami i cynamonem (mąka pszenna, jajko, drożdże, olej rzepakowy, cukier, woda, rodzynki, cynamon, ser twaróg/rodzynki) Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	mleko, gluten, jajko
Kcal 785		
ŚRODA 08.02.2023		alergeny:
ŚNIADANIE	Platki orkiszowe na mleku (mleko 3,2%/ napój roślinny, płatki orkiszowe) Kanapka z pieczonym filetem z kurczaka/polędwicą i papryką (chleb razowy, masło extra/masło roślinne, filet z kurczaka/polędwica, papryka) Herbata owocowa (woda, herbata malinowa)	mleko, gluten
ZUPA	Zupa kapuśniak (kapusta kiszona, marchew, pietruszka, seler, cebula, pietruszka nać, szynka wieprzowa, ziemniaki) chleb	mleko, gluten, seler
II DANIE	Sos mięsno-warzywny z kaszą pęczak (szynka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, kukurydza, cebula, kasza pęczak) Surówka z selera (seler, jabłko, majonez kielecki) Kompot z owoców leśnych (woda, mieszanka owocowa mrożona)	gluten, seler
PODWIECZOREK	Roladki z kaszy manny (wafel tortowy, kasza manna, masło extra/masło roślinne, mleko 3,2%/napój roślinny) jabłko	mleko, gluten
Kcal 765		
CZWARTEK 09.02.2023		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 z pora z pulpecikami (por, marchew, pietruszka, seler, czosnek, ziemniak, filet z indyka, bułka tarta, jajko, mąka pszenna, cebula, pietruszka nać), chleb	gluten, jajko, seler
II DANIE	Makaron z bitą śmietaną/mleczkiem kokosowym i jabłkiem (makaron świderki, śmietana 30%/mleczko kokosowe, jabłko) Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owocowa mrożona)	mleko, gluten, jajko
PODWIECZOREK	Pizza własnego wyrobu z szynką, kukurydzą i serem (mąka pszenna, drożdże, woda, cukier, olej rzepakowy, bazyli, oregano, pasata pomidorowa, szynka, kukurydza, papryka, ser żółty/ser tofu) Herbatka owocowa (woda, herbata truskawka z pigwą)	gluten, mleko
Kcal 771		
PIĄTEK 10.02.2023		alergeny:
ŚNIADANIE	Platki jaglane na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki jaglane) Kanapka z jajkiem gotowanym i szczypiorkiem/schabem pieczonym i szczypiorkiem (chleb razowy, masło extra/roślinne, jajko/schab pieczony, szczypior) Herbata owocowa (herbata truskawka z poziomką, woda)	mleko, gluten, jajko
ZUPA	Zupa koperkowa z ryżem (koper, marchew, pietruszka, seler, ryż biały, por, pietruszka nać, jogurt naturalny/napój roślinny) chleb	seler, mleko, gluten
II DANIE	Rolada rybna/drobiowa pieczona w sosie greckim z ziemniakami pieczonymi (ryba miruna/filet z kurczaka, jajko, bułka tarta, cebula, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, seler, por, koncentrat pomidorowy, ziemniaki) Lemoniada (cytryna, woda, miód prawdziwy)	gluten, ryba, jajko, seler
PODWIECZOREK	Salatka owocowa z jogurtem naturalnym/herbatką i herbatnikiem/biszkoptem (banan, ananas, mandarynka, kiwi, gruszka, jogurt naturalny/herbata, herbatnik/biszkopt)	mleko, gluten, jajko
Kcal 776		

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,mbin i produkty pochodne, mięczaki i produkty pochodne.**

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

NE KOPLOWAĆ