

JADŁOSPIS 08.05.-19.05.2023r.

PONIEDZIAŁEK 08.05.2023		alergeny:
ŚNIADANIE	Makaron literki na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, makaron literki) Kanapka ze schabem pieczonym i żółtym serem z pomidorem (chleb razowy, bułka wrocławska, masło extra/masło roślinne, schab pieczony, ser żółty/schab pieczony, pomidor) Herbata owocowa (woda, herbata owoce leśne)	mleko, gluten
ZUPA	Zupa jarzynowa z ziemniakami (burak, kapusta biała, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, ziemniaki pietruszka nać, jogurt naturalny/napój roślinny), chleb	mleko, seler, gluten
II DANIE	Risotto z indykiem w warzywach (filet z indyka, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, papryka, groszek zielony, cebula, cukinia, pietruszka nać) Brokuł duszony (brokuł, oliwa z oliwek) Kompot wieloowocowy (mieszanka owocowa mrożona, woda),	seler
PODWIECZOREK	Gofry szpinakowe własnego wyrobu (mleko 3,2%/napój roślinny, jajko, mąka pszenna, olej rzepakowy, cukier, szpinak) jabłko Herbatka z cytryną (herbata czarna, woda, cytryna)	gluten, mleko, jajko
Kcal 772		
WTOREK 09.05.2023		alergeny:
ŚNIADANIE	Płatki gryczane z ananase i truskawką na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki gryczane z ananase i truskawką) Kanapka z pasztecikiem własnego wyrobu z rzodkiewką (chleb wieloziarnisty, masło extra/masło roślinne, filet z indyka, marchew, pietruszka, oliwa z oliwek, cebula, rzodkiewka) Herbata owocowa (herbata malinowa, woda)	mleko, gluten
ZUPA	Zupa kalafiorowa (kalafior, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, koper, jogurt naturalny/napój roślinny, masło extra/masło roślinne, ziemniaki) chleb	seler, mleko, gluten
II DANIE	Pulpety w sosie pomidorowym z kaszą bulgur (filet z kurczaka/filet z indyka, jajko, mąka pszenna, cebula, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pietruszka nać, kasza bulgur) Mizeria z ogórków (ogórek zielony, jogurt grecki, oliwa z oliwek) Kompot owocowy (gruszka, mieszanka owocowa mrożona, woda)	jajko, seler, gluten, mleko
PODWIECZOREK	Sernik z jogurtów greckich na biszkoptych (jogurt grecki, biszkopty, żelatyna, cukier, śmietana 30%, truskawka mrożona) Herbata (woda, herbata czarna)	gluten, mleko
Kcal 746		
ŚRODA 10.05.2023		alergeny:
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki ryżowe) Kanapka z polędwicą i ogórkiem zielonym (chleb razowy, masło extra/masło roślinne, polędwica, ogórek zielony) Herbata owocowa (herbata owoce leśne, woda)	mleko, gluten
ZUPA	Żurek z jajkiem/szynką (marchew, pietruszka, seler, chrzan, czosnek, cebula, jajko/szynka wieprzowa, jogurt naturalny/napój roślinny), chleb	seler, mleko, gluten, jajko
II DANIE	Spaghetti pełnoziarniste w sosie bolońskim (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, papryka czerwona, kukurydza, passata pomidorowa, makaron pełne ziarno, cebula, pietruszka nać, ser żółty) Kompot z jabłek (woda, jabłko)	gluten, jajko, seler, mleko
PODWIECZOREK	Bułeczka z kremem daktylowo-bananowym (bułka kajzerka, daktyle, banan, kakao, mleczko kokosowe) Kawa zbożowa/herbata (mleko 3,2%/herbata, woda, kawa inka)	gluten, mleko
Kcal 763		
CZWARTEK 11.05.2023		alergeny:
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku z żurawiną (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki owsiane, żurawina) Kanapki w formie szwedzkiego stołu (chleb razowy, bułka wrocławska, masło extra/masło roślinne, polędwiczka pieczona, szynka z indyka, sałata, pomidor, ogórek zielony, rzodkiewka, papryka, szczypiorek) Herbata owocowa (herbata truskawka-poziomka, woda)	mleko, gluten
ZUPA	Zupa krem z dyni z imbiem i grzankami (dynia, papryka, cebula, marchew, pietruszka, seler, imbir, mleczko kokosowe, chleb tostowy)	seler, jajko, gluten
II DANIE	Gulasz z warzywami i kaszą pęczak (polędwiczka wieprzowa, cebula, marchew, pietruszka, seler, por, pietruszka nać, mąka pszenna, kasza pęczak) Buraczki duszone z cebulką (buraki, cebula, cytryna, śmietana 18%, mąka pszenna) Kompot z owoców leśnych (mieszanka owoce leśne mrożone, woda)	gluten, mleko, seler
PODWIECZOREK	Roladki z marmoladą (mąka pszenna, jajko, cukier, olej rzepakowy, woda, drożdże, marmolada) Bawarka/herbata (mleko 3,2%/herbata, woda)	gluten, mleko, jajko
Kcal 793		
PIĄTEK 12.05.2023		
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki jęczmienne) Kanapka z omastą z fasoli białej z majerankiem, cebulką i ogórkiem kiszonym (chleb żytni, masło extra/masło roślinne, fasola biała, cebula, jabłko, majeranek, ogórek kiszony) Herbata owocowa (woda, herbata malinowa)	gluten, mleko
ZUPA	Zupa krem marchewkowy z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, cebula, masło extra/masło roślinne, ziemniak, koper), chleb	gluten, seler, mleko
II DANIE	Kotlet rybny/mięsny w sosie śmietanowo-koperkowym z ziemniakami (ryba miruna/szynka wieprzowa, bułka tarta, olej rzepakowy, jajko, cebula, pietruszka, śmietana 18%, napój roślinny, koper, ziemniaki) Surówka colesław (kapusta biała, marchew, kukurydza, papryka, pietruszka nać, oliwa z oliwek) Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owocowa mrożona)	ryba, jajko, mleko, gluten
PODWIECZOREK	Wafelek ryżowy Maślanka naturalna z bananem/koktajl z bananem (maślanka naturalna/napój roślinny, banan)	mleko
Kcal 799		

PONIEDZIAŁEK 15.05.2023		alergeny:
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki jaglane) Kanapka z szynką i papryką (chleb razowy, masło extra/masło roślinne, szynka, papryka) Herbata owocowa (woda, herbata owoce leśne)	mleko, gluten
ZUPA	Zupa z fasolki szparagowej (fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, masło extra/masło roślinne, jogurt naturalny/napój roślinny, natka pietruszki) chleb	seler, gluten, mleko
II DANIE	Strogonow z polędwiczką, warzywami i kaszą gryczaną (polędwiczka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, papryka, cebula, passata pomidorowa, pomidor, pietruszka nać, mąka pszenna, kasza gryczana) Kalafior duszony (kalafior, oliwa z oliwek) Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owocowa mrożona)	gluten, seler
PODWIECZOREK	Chąłka/bułka kajzerka z dżemem truskawkowym (chąłka/bułka kajzerka, dżem truskawkowy) Kakao (mleko 3,2%/herbata, kakao, woda)	mleko, gluten, jajko
Kcal 774		
WTOREK 16.05.2023		alergeny:
ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, jajko, mąka pszenna) Kanapka z pastą z szynki, sera żółtego i pora/szynki i pora (chleb wieloziarnisty, masło extra/napój roślinny, szynka, ser żółty, por, majonez kielecki) Herbata owocowa (woda, herbata malinowa)	mleko, gluten, jajko
ZUPA	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami (groszek zielony, marchew, pietruszka, ziemniak, seler, masło extra/masło roślinne, pietruszka nać, chleb tostowy)	gluten, seler
II DANIE	Indyk na włoskich ścieżkach (filet z indyka, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, pomidory, bazylia, makaron warzywny kolorowy) Salata lodowa (sałata lodowa, jogurt grecki/oliwa z oliwek) Kompot z jabłek (woda, jabłko)	gluten, seler, mleko, jajko
PODWIECZOREK	Muffinki shreka (mąka pszenna, szpinak jajko, olej rzepakowy, cukier, proszek do pieczenia, cytryna) Kawa zbożowa (mleko 3,2%/napój roślinny, kawa inka)	gluten, mleko, jajko
Kcal 741		
ŚRODA 17.05.2023		alergeny:
ŚNIADANIE	Płatki orkiszowe na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki orkiszowe) Kanapka z pastą jajeczną z awokado, szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym/polędwicą i ogórkiem kiszonym (chleb razowy, masło extra/masło roślinne, jajko/polędwica, szczypiorek, majonez kielecki, ogórek kiszony) Herbata owocowa (woda, herbata truskawka z poziomką)	mleko, gluten, jajko
ZUPA	Zupa buraczkowa z cieciorą (burak, marchew, pietruszka, seler, cebula, szynka wieprzowa, cytryna, ciecierzycza, ziemniak, jogurt naturalny/napój roślinny, pietruszka nać) chleb	gluten, seler, mleko
II DANIE	Kotleciki drobiowo - warzywne z kaszą kuskus (filet z kurczaka/filet z indyka, jajko, cebula czerwona, ser żółty, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, kasza kuskus) Marchewka duszona (marchew, mąka pszenna, oliwa z oliwek) Kompot z owoców leśnych (mieszanka mrożona owoce leśne, woda)	gluten, jajko, mleko
PODWIECZOREK	Budyń śmietankowy własnego wyrobu z brzoskwiniami (mleko 3,2%/napój roślinny, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, brzoskwinia)	mleko, gluten
Kcal 805		
CZWARTEK 18.05.2023		alergeny:
ŚNIADANIE	Ryż na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, ryż biały) Kanapka z pasztetem wieprzowym i papryką (chleb razowy, masło extra/masło roślinne, szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, cebula, jajko bułka tarta, papryka) Herbata owocowa (woda, herbata owoce leśne)	gluten, mleko
ZUPA	Zupa koperkowa (marchew, pietruszka, seler, koper, por, ziemniak, jogurt naturalny/napój owsiany), chleb	seler, gluten, mleko
II DANIE	Gołąbki w sosie pomidorowym z kaszą jaglaną (szynka wieprzowa, ryż biały, kapusta biała, jajko, marchew, pietruszka, seler, pasta pomidorowa, pietruszka nać, kasza jaglana) Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchew, por, papryka, ogórek kiszony, pietruszka nać, cytryna, oliwa z oliwek) Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owocowa mrożona)	seler, gluten, jajko
PODWIECZOREK	Mix owoców z jogurtem naturalnym/herbatą i wafelkiem (banan, mango, borówka, jabłko, winogron, kiwi jogurt naturalny/herbata, wafelek suchy)	mleko
Kcal 751		
PIĄTEK 19.05.2023		alergeny:
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, kasza manna) Kanapka z paprykarzem własnego wyrobu z ogórkiem kiszonym (chleb żytni, masło extra/masło roślinne, ryż biały, tuńczyk, marchew, pietruszka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, ogórek kiszony) Herbata (woda, herbata czarna)	mleko, gluten, ryba, seler
ZUPA	Zupa krem z cukinii z grzankami (cukinia, marchew, pietruszka, seler, cebula, masło extra/masło roślinne, jogurt naturalny/napój owsiany, pietruszka nać, chleb tostowy)	seler, gluten, mleko
II DANIE	Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym z kaszą orkiszową (filet z kurczaka/szynka wieprzowa, jajko, bułka tarta, cebula, czosnek, marchew, pietruszka, seler, chrzan, pietruszka nać, kasza orkiszowa) Surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona, marchew, cebula, jabłko, jogurt grecki/oliwa z oliwek, cytryna) Kompot jabłkowo-rabarbarowy (jabłko, rabarbar, woda)	gluten, jajko, mleko, seler
PODWIECZOREK	Koktajl mleczno-truskawkowy (mleko 3,2%/napój owsiany, truskawka mrożona) Herbatniki/biszkopty	gluten, mleko, jajko
Kcal 754		

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 i: **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, lubin i produkty pochodne, mięczaki i produkty pochodne.**

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