

JADŁOSPIS 17.03.-28.03.2025r.

PONIEDZIAŁEK 17.03.2025		alergeny:
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki ryżowe) Kanapka ze schabem pieczonym i pomidorem (chleb pszenno-żytni, masło extra/masło roślinne, schab pieczony, pomidor) Herbata owocowa (woda, herbata malinowa)	mleko, gluten
ZUPA	Zupa ogórkowa (ogórek kwaszony, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, koper, filet z indyka, jogurt naturalny/napój roślinny, ziemniak, woda), chleb	mleko, seler, gluten
II DANIE	Kotleciki drobiowo-warzywne, kasza jęczmienna (filet z indyka, jajko/siemie lniane, cebula czerwona, ser żółty/bez sera, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, kasza jęczmienna, woda) Marchewka z groszkiem (marchew, groszek zielony, woda, oliwa z oliwek, mąka pszenna) Kompot ze śliwek (śliwka mrożona, woda)	seler, gluten
PODWIECZOREK	Deser z musem truskawkowym (jogurt grecki/mleczko kokosowe, śmietanka 30%/bez śmietanki, cukier puder, truskawka mrożona), talarek orkiszowy	mleko, gluten
Kcal 777		
WTOREK 18.03.2025		alergeny:
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki owsiane) Szwedzki stół (chleb razowy, bułka żytnia, masło extra/masło roślinne, polędwiczka pieczona, ser żółty/połędwiczka pieczona, pomidor, ogórek zielony, rzodkiewka) Herbata owocowa (herbata owoce leśne, woda)	mleko, gluten
ZUPA	Zupa krem z dyni z grzankami (dynia, papryka, cebula, marchew, pietruszka, seler, por, mleczko kokosowe, szynka wieprzowa, koper, woda, imbir, chleb tostowy)	gluten, seler
II DANIE	Strogonow z szynką, warzywami i kaszą kuskus (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, por, papryka, ogórek kiszony, kukurydza, pomidor, passata pomidorowa, pietruszka nać, woda, kasza kuskus) Sałata lodowa z jogurtem (sałata lodowa, jogurt grecki/oliwa z oliwek, cytryna) Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owocowa mrożona)	seler, mleko, gluten
PODWIECZOREK	Budyń jaglany z frużeliną wiśniową (mleko 3,2%/napój roślinny, kasza jaglana, masło extra/masło roślinne, laska wanilii, wiśnia mrożona, woda, cytryna, skrobia ziemniaczana), wafelek suchy	mleko
Kcal 744		
ŚRODA 19.03.2025		alergeny:
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki jęczmienne) Kanapka z pastą z tuńczyka i jajka/tuńczyka z ogórkiem kiszonym (chleb wieloziarnisty, bułka wrocławska, masło extra/masło roślinne, tuńczyk, jajko/tuńczyk, koper, majonez kielecki, ogórek kiszony) Napar wieloowocowy (woda, napar wieloowocowy)	mleko, gluten, ryba, jajko
ZUPA	Rosół z makaronem (kurczak/indyk, szponder wołowy, marchew, pietruszka, seler, cebula por, pietruszka nać, makaron świderki)	seler, gluten, jajko
II DANIE	Pieczeń rzymska ze szpinakiem w sosie koperkowym z kaszą gryczaną (filet z indyka, jajko/siemie lniane, bułka tarta, cebula, czosnek, szpinak, marchew, pietruszka, seler, koper, śmietana 18%/napój roślinny, pietruszka nać, kasza gryczana), sałatka z pomidora ze szczypiorkiem (pomidor, szczypior, oliwa z oliwek) Kompot owocowy (malina mrożona, mieszanka owocowa mrożona, woda)	gluten, jajko, mleko
PODWIECZOREK	Racuchy z jabłkiem (jajko/siemie lniane, mąka pszenna, jabłko, drożdże, cukier, cynamon, olej rzepakowy), Bawarka (mleko 3,2%/napój roślinny, woda, herbata czarna)	gluten, mleko, jajko
Kcal 780		
CZWARTEK 20.03.2025		alergeny:
ŚNIADANIE	Płatki orkiszowe na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki orkiszowe) Szwedzki stół (chleb razowy, bułka żytnia, masło extra/masło roślinne, schab pieczony, jajko/schab pieczony, pomidor, ogórek kiszony) Herbata owocowa (herbata truskawka-poziomka)	mleko, gluten, jajko
ZUPA	Zupa kalafiorowa z płatkami jęczmiennymi (kalafior, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, masło extra/margaryna roślinna, woda, koper, płatki jęczmienne), chleb razowy	gluten, seler, mleko
II DANIE	Risotto z indykiem i warzywami (filet z indyka, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, groszek zielony mrożony, pietruszka nać, cukinia, papryka, ryż biały, woda) Mizeria (ogórek zielony, jogurt grecki/oliwa z oliwek) Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka wieloowocowa mrożona)	gluten, mleko
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z musem z brzoskwiń i kiwi (jogurt naturalny/napój roślinny, brzoskwinia, kiwi), chrupki kukurydziane	mleko
Kcal 769		
PIĄTEK 21.03.2024		alergeny:
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki kukurydziane) Kanapka z humusem pomidorowym z soczewicy i rzodkiewką (chleb razowy, bułka żytnia, masło extra/masło roślinne, soczewica czerwona, pomidor suszony, rzodkiewka) Herbata owocowa (woda, herbata owoce leśne, woda)	gluten, mleko
ZUPA	Zupa krem marchewkowo-paprykowy z grzankami (marchew, papryka, pietruszka, seler, cebula, masło extra/masło roślinne, pietruszka nać, ziemniak, czosnek, chleb tostowy)	gluten, seler, mleko
II DANIE	Pulpecik rybny w sosie porowym z ziemniakami (ryba miruna, jajko/siemie lniane, skrobia ziemniaczana, czosnek, bułka tarta, por, śmietana 18%/napój roślinny, ziemniaki, woda) Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, jabłko, pietruszka nać, oliwa z oliwek), Kompot ze śliwek (śliwka mrożona, woda)	mleko, gluten, ryba, jajko
PODWIECZOREK	Bułka wrocławska z dżemem jabłkowym (bułka wrocławska, masło extra/margaryna roślinna, jabłko, cynamon) Mleko (mleko 3,2%/napój roślinny)	gluten, mleko
Kcal 791		

PONIEDZIAŁEK 24.03.2025		alergeny:
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, kasza kukurydziana) Kanapka z schabem pieczonym i rzodkiewką (chleb pszenno-żytni, masło extra/masło roślinne, schab pieczony, rzodkiewka) Herbata owocowa (woda, herbata owoce leśne)	mleko, gluten
ZUPA	Zupa krem z ciecierzycy z grzankami (ciecierzyca, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, pomidory, filet z indyka, pietruszka nać, chleb tostowy)	seler, gluten
II DANIE	Indyk na włoskich ścieżkach z makaronem pełnoziarnistym (filet z indyka, marchew, pietruszka, seler, cebula, pomidor, por, czosnek, pietruszka nać, makaron pełne ziarno, woda) Sałatka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony, cebula czerwona, marchew, jabłko, cytryna, oliwa z oliwek) Kompot z wiśni (wiśnia mrożona, woda)	gluten, mleko, seler
PODWIECZOREK	Ciasto drożdżowe z jabłkiem (mąka pszenna, jajko/siemie lniane, drożdże, cukier, olej rzepakowy, woda, jabłko) Bawarka (mleko 3,2%/napój roślinny, woda, herbata czarna)	gluten, mleko, jajko
Kcal 784		
WTOREK 25.03.2025		alergeny:
ŚNIADANIE	Zacierka/płatki kukurydziane na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, makaron zacierka/płatki kukurydziane) Szwedzki stół (chleb razowy, bułka żytnia, masło extra/masło roślinne, szynka z indyka, ser mozzarella, ser żółty/szynka z indyka, pomidor, ogórek zielony) Herbata owocowa (herbata owoce leśne, woda)	mleko, gluten, jajko
ZUPA	Zupa pomidorowa z ryżem (marchew, pomidor, passata pomidorowa, pietruszka, seler, por, cebula, pietruszka nać, ryż brązowy, jogurt grecki/napój roślinny, woda)	seler, mleko
II DANIE	Klopsy w sosie koperkowym z kaszą jaglaną (szynka wieprzowa, jajko/siemie lniane, skrobia ziemniaczana, cebula, czosnek, marchew, pietruszka, seler, koper, śmietana 18%/napój roślinny, kasza jaglana) Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchew, jabłko, ogórek kiszony, papryka, pietruszka nać, cytryna, oliwa z oliwek) Kompot wieloowocowy (mieszanka owocowa mrożona, woda)	seler, jajko, gluten, mleko
PODWIECZOREK	Serek homogenizowany własnego wyrobu z mango (ser twaróg, jogurt naturalny/mleczko kokosowe, mango, banan, laska wanilii, cukier puder), talarek gryczany	mleko
Kcal 774		
ŚRODA 26.03.2025		alergeny:
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki jaglane) Kanapka z paprykarzem własnego wyrobu z ogórkiem kiszonym (chleb pszenno-żytni, masło extra/masło roślinne, tuńczyk, ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, ogórek kiszony) Herbata owocowa (woda, herbata truskawkowo-poziomkowa)	mleko, gluten, seler, ryba
ZUPA	Zupa cebulowa z ziemniakami (cebula, marchew, pietruszka, seler, por, masło extra/margaryna roślinna, ziemniak, woda), chleb	seler, gluten, mleko
II DANIE	Spaghetti z soczewicą czerwoną i warzywami (soczewica czerwona, marchew, pietruszka, seler, cebula, pomidor, passata pomidorowa, pietruszka nać, papryka czerwona, makaron pełnoziarnisty, woda) Sok owocowy (sok bobofrut, woda)	gluten, seler, jajko
PODWIECZOREK	Gofry szpinakowe z frużeliną wiśniową (mąka pszenna, mleko 3,2%/napój roślinny, jajko/siemie lniane, olej rzepakowy, cukier, szpinak, wiśnia mrożona, woda, skrobia ziemniaczana, cytryna) Woda z pomarańczą (pomarańcza, woda)	gluten, jajko, mleko
Kcal 789		
CZWARTEK 27.03.2025		
ŚNIADANIE	Makaron literki/płatki jaglane na mleku (mleko 3,2%/napój roślinny, makaron literki/płatki jaglane) Szwedzki stół (chleb razowy, bułka żytnia, masło extra/masło roślinne, pasztecik z indyka, jajko/pasztecik z indyka, papryka, ogórek kiszony) Herbatka owocowa (woda, herbata owoce leśne)	gluten, mleko, jajko
ZUPA	Zupa brokułowa (brokuł, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, polędwiczka wieprzowa, koper, jogurt grecki/napój roślinny, ziemniak), chleb	gluten, seler, mleko
II DANIE	Gulasz z polędwiczki wieprzowej z kaszą bulgur (polędwiczka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, pietruszka nać, mąka pszenna, kasza bulgur, woda) Buraczki (burak, cebula, oliwa z oliwek, cytryna) Kompot ze śliwek (śliwka mrożona, woda)	gluten, seler
PODWIECZOREK	Roladki z kaszy manny (wafel tortowy, mleko 3,2%/napój roślinny, kasza manna, cukier, masło extra/margaryna roślinna, kakao/bez kakao), melon Herbata z cytryną (herbata czarna, woda, cytryna)	gluten, mleko
Kcal 780		
PIĄTEK 28.03.2025		alergeny:
ŚNIADANIE	Ryż na mleku (ryż biały, mleko 3,2%/napój roślinny) Kanapka z pastą z białego sera z pomidorami suszonymi i szczypiorkiem (chleb pszenno-żytni, masło extra/margaryna roślinna, ser twaróg, pomidory suszone, szczypior) Herbatka owocowa (woda, herbata owoce leśne)	mleko, gluten
ZUPA	Zupa solferino (marchew, pietruszka, seler, polędwiczka wieprzowa, cebula, groszek zielony, passata pomidorowa, pomidor, śmietana 18%/napój roślinny, ziemniaki, woda), chleb	gluten, seler, mleko
II DANIE	Kotlet kalafiorowo-jajeczny/kalafiorowy w sosie chrzanowym i kaszą orkiszową (kalafior, jajko/kalafior, bułka tarta, szczypior, koper, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, seler, chrzan, marchew, kasza orkiszowa) Surówka z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska, jabłko, marchew, pietruszka nać, jogurt grecki/oliwa z oliwek) Kompot wieloowocowy (mieszanka owocowa mrożona, woda)	gluten, seler, jajko
PODWIECZOREK	Kisiel truskawkowy własnego wyrobu (truskawka mrożona, skrobia ziemniaczana, woda), chałka/bułka kajzerka	mleko, gluten, jajko
Kcal 801		

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