

Jadłospis od 2 września 2020 r.

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

Tydzień I

Poniedziałek

Śniadanie:

Zupa mleczna z makaronem, kanapki z masłem jajkiem, ogórek świeży, herbata z cytryną.

Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem, gulasz wieprzowy (87g), kasza jęczmienna na sypko (40g), surówka z kapusty białej (82g), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Budyń, kanapka z dżemem, mandarynka

Składniki: **mleko, makaron (gluten, jaja), chleb** razowy, **masło, jajko**, ogórek świeży, herbata, cytryna, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, **seler, przecier** pomidorowy(**gluten**), ryż, **śmietana, mąka** pszenna, łopatka wieprzowa, cebula, olej, **kasza jęczmienna**, kapusta biała, marchew, jabłko, owoce kompotowe, **budyń** waniliowy (**gluten**), dżem truskawkowy, mandarynka, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Wtorek

Śniadanie:

Kanapka z masłem, wędliną, jabłko, kawa z mlekiem

Obiad:

Rosół drobiowy z makaronem, kotlet drobiowy (75g), frytki (60g), surówka z marchwi z brzoskwinia (90g), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Banan, kanapka z masłem i serem żółtym, herbata

Składniki: **chleb** razowy, **masło**, polędwica drobiowa, jabłko, **kawa inka (gluten), mleko**, cukier, **makaron, (gluten, jaja)**, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, filet drobiowy, **mąk, pszenna, bulka tarta, jajko**, olej, frytki, marchew, brzoskwinia, owoce kompotowe, banan, **ser żółty**, herbata, przyprawy; degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Środa

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego (różnego) z masłem, pasztetem drobiowym, pomidor, herbata

Obiad:

Zupa – krem ogórkowa z ziemniakami i grzankami, pulpety wieprzowe z sosem pieczarkowym (63g) i ryżem (112g), buraczki na liściu sałaty (82g), kompot.

Podwieczorek: Gofry z owocami i bitą śmietaną, herbata

Składniki: **chleb** razowy, **chleb** pszenny, masło, **pasztet (seler, gluten, laktoza)**, pomidor, herbata, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, przecier ogórkowy, ziemniaki, **śmietana, mąka** pszenna, łopatka wieprzowa, cebula, **bulka pszenna, jajka**, ryż, buraki, sałata zielona, owoce kompotowe, **proszek do pieczenia (gluten)** owoce sezonowe, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Czwartek

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa razowego z masłem, twarożkiem ze szczypiorkiem, ogórek świeży, herbata z cytryną.

Obiad:

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami, gulasz z indyka (144g), placki ziemniaczane (100g), surówka z kapusty pekińskiej i jabłka (82g), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Jabłko, kanapki z szynką drobiową, herbata

Składniki: **chleb** razowy, masło, **ser biały**, szczypiorek, śmietana, ogórek świeży, herbata, cytryna, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, buraki, **śmietana, mąka** pszenna, ziemniaki, mięso gulaszowe z indyka, cebula, olej, kapusta pekińska, marchew, jabłko, owoce kompotowe, szynka drobiowa, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Piątek

Śniadanie:

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

Obiad:

Zupa krem z groszku zielonego z grzankami, miruna duszona (67g) , ziemniaki (150g), surówka z kiszanej kapusty, czerwonej cebuli i jabłka (60g), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Jabłko, kanapka z pieczywa razowego z szynką, herbata z sokiem malinowym

Składniki: **mleko, makaron, (gluten, jaja), chleb** razowy, **chleb** pszenny, **masło, jajka**, pomidor, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, groszek zielony, **śmietana, mąka** pszenna, **grzanki** pszenne, **filet z miruny**, cebula, olej, ziemniaki, kapusta kiszona, cebula, czerwona, jabłko, owoce kompotowe, szynka drobiowa, sok malinowy, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

Tydzień II

Poniedziałek

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, polędwicą sopocką i rzodkiewka, kakao

Obiad:

Grochówka, makaron z serem, masłem i cukrem (138g), kompot, jabłko

Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym, kanapka z masłem i twarożkiem na słodko, herbata owocowa

Składniki: **chleb** razowy, **chleb** pszenny **masło**, polędwica sopocka, rzodkiewka, kakao, cukier, groch łuskany, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, łopatka wieprzowa, **mąka** pszenna, cebula, olej, **jajka, ser biały**, ziemniaki, **śmietana**, cukier wanilinowy, jabłko, owoce kompotowe, owoce sezonowe, **jogurt naturalny**, herbata owocowa. Przyprawy; degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Wtorek

Śniadanie:

Mleko gotowane, kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i dżemem

Obiad:

Zupa krupnik z ziemniakiem, krostki z mięsem i kapustą (160g), barszcz czysty, kompot wieloowocowy, gruszka

Podwieczorek: Racuszki drożdżowe, słupek marchwi, kawa inka z mlekiem

Składniki: **mleko, chleb** razowy, **chleb** pszenny, **masło**, dżem (subst. żelujące), porcje rosółowe, marchew, pietruszka, **kasza jęczmienna, mąka** pszenna, **śmietana**, ziemniaki, łopatka wieprzowa, cebula, olej, kapusta biała, **jajka, bułka tarta**, buraki, owoce kompotowe, gruszka, drożdże, jabłko, **kawa inka (gluten)** cukier, przyprawy: degusta (**gluten, seler, soja**), pieprz naturalny.

Środa

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa razowego z masłem i miodem pszczelim , mleko, banan.

Obiad:

Zupa zacierkowa na rosole, sznycel mielony (60g), ziemniaki (150g), mizeria ze śmietaną (70g), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Gofry z jabłkiem prażonym i bitą śmietaną, herbata

Składniki: **chleb** razowy, **masło**, miód pszczeli, **mleko, banan**, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, kapusta biała, **makaron zacierka(gluten,jaja)**, ziemniaki, **śmietana**, ogórek świeży, **mąka** pszenna, łopatka wieprzowa, cebula, olej, **bułka pszenna, bułka tarta, jajko**, owoce kompotowe, **proszek do pieczenia (gluten)**, jabłko, herbata, cukier, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Czwartek

Śniadanie:

Zupa mleczna z makaronem gwiazdki, kanapki z pieczywa razowego z masłem, polędwicą i pomidorem, herbata

Obiad:

Zupa pieczarkowa, kotlet drobiowy (75g), ziemniaki (150g), buraczki (82g), kompot wieloowocowy, mandarynka

Podwieczorek: Budyń z musem owocowym, kanapka z pasztetem drobiowym i rzodkiewką, herbata

Składniki: mleko, makaron (gluten, jaja), chleb razowy, chleb pszenny, masło, polędwica, pomidor, herbata, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, pieczarki, cebula, śmietana, mąka pszenna, filet drobiowy, bulka tarta, jajko, olej, ziemniaki, buraki, owoce kompotowe, proszek budyniowy (gluten), owoce sezonowe, pasztet (seler, gluten, laktoza), rzodkiewka, przyprawy: degusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny.

Piątek

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa razowego z masłem i jajkiem, ogórek świeży, kawa zbożowa z mlekiem

Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem, naleśniki obsmażane z serem i cukrem (120g), kompot, banan

Podwieczorek: Szarlotka, mleko gotowane

Składniki: chleb razowy, masło, jajka, ogórek świeży, mleko, kawa inka (gluten), cukier, porcje rosółowe, śmietana, marchew, pietruszka, makaron (gluten, jaja), mąka pszenna, przecier pomidorowy (gluten), olej, ser biały, owoce kompotowe, banan, proszek do pieczenia, (gluten), jabłko, przyprawy: degusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny.

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

Tydzień III

Poniedziałek

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z pasztetem drobiowym i ogórkiem świeżym, kakao

Obiad:

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami, potrawka drobiowa (110g), ryż na sypko (112g), surówka z sałaty lodowej (82g), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Pieczywo razowe z masłem, serek homogenizowany, kiwi, herbata

Składniki: chleb razowy, chleb pszenny, pasztet (seler, gluten, laktoza), ogórek świeży, kakao, mleko, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, buraki, mąka pszenna, śmietana, ziemniaki, filet drobiowy, cebula, olej, ryż, sałata lodowa, rzodkiewka, owoce mieszane, masło, serek homogenizowany, kiwi, herbata, przyprawy: degusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny.

Wtorek

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku, kanapki z pieczywa mieszanego z pastą rybną i sałatą zieloną, herbata z cytryną

Obiad:

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i udkiem siekanym, naleśniki z serem i musem truskawkowym (120g), słupek marchwi, kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Kanapki z pieczywa razowego z pasztetem drobiowym, ogórek świeży, kawa inka z mlekiem

Składniki: płatki kukurydziane, mleko, chleb razowy, chleb pszenny, makrela wędzona, jajko, zielona sałata, masło, herbata, cytryna, porcje rosółowe, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, śmietana, udko drobiowe, mąka pszenna, ser biały, cukier, cukier waniliowy, truskawki, marchew, owoce mieszane, pasztet (seler, gluten, laktoza) ogórek, kawa inka (gluten), przyprawy: degusta (seler, gluten, soja)

Środa

Śniadanie:

Kanapki z opiekacza z wędliną i serem żółtym, herbata z cytryną, jabłko

Obiad:

Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami, kluski śląskie z sosem pieczarkowym (145g), filet drobiowy na duszono na parze (53g), buraczki (bez chrzanu) na liściu sałaty (82g), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Budyń, herbatnik, mandarynka, herbata

Składniki: **chleb** razowy, **chleb** pszenny, **masło**, **ser żółty**, **wędlina drobiowa**, herbata, cukier, cytryna, jabłko, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, przecier ogórkowy, **mąka** pszenna, **śmietana**, ziemniaki, ryż, **jajka**, mąka ziemniaczana, pieczarki, filet drobiowy, buraki, sałata zielona, owoce kompotowe, **proszek budyniowy (gluten)**, **herbatnik (gluten, jajka)**, mandarynka, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Czwartek

Śniadanie:

Mleko gotowane, jajecznicza, kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i rzodkiewką

Obiad:

Rosół z ziemniakami i warzywami, kotlet drobiowy (75g), frytki (60g), surówka z marchwi z brzoskwinia (90g), kompot wieloowocowy kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Naleśniki z serem i owocami przetartymi

Składniki: **mleko**, **chleb** razowy, **chleb** pszenny, **masło**, **jajka**, rzodkiewka, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, ziemniaki, olej, filet drobiowy, **jajka**, mąka pszenna(**gluten**) płatki kukurydziane, marchew, brzoskwinie w syropie, frytki, owoce kompotowe, cukier, **ser biały**, owoce sezonowe, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Piątek

Śniadanie:

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

Obiad:

Zupa koperkowa z łazankami, miruna duszona (67g), ziemniaki (150g), surówka z kiszzonej kapusty, jabłko i marchwi (60g), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Babka ucierana, kakao na mleku, mandarynka

Składniki: **chleb** razowy, **masło**, **ser żółty**, pomidor, herbata, cukier, porcje rosółowe, śmietana, marchew, pietruszka, koperek, **makaron łazanki (gluten, jajka)** **mąka** pszenna, ziemniaki, **miruna**, olej, **jajka**, **bulka tarta**, kapusta kiszona, cebula, owoce kompotowe, **mleko**, kakao, **proszek do pieczenia (gluten)**, mandarynka, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Tydzień IV

Poniedziałek

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, szynką, pomidorem, kakao z mlekiem

Obiad:

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i udkiem siekanym, makaron z koktajlem truskawkowym (180g) (owoce świeże lub mrożone na jogurcie), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Kanapka z pieczywa mieszanego z masłem i pasta z jajek, sok owocowy tłoczony 100%

Składniki: **chleb** razowy, **chleb** pszenny, masło, **szynka**, pomidor, kakao, **mleko**, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, kalafior, **mąka** pszenna, **jogurt** naturalny, ziemniaki, udko drobiowe, **makaron (gluten, jajka)**, truskawki, owoce kompotowe, **jajko**, sok wieloowocowy, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Wtorek

Śniadanie:

Zupa mleczna z ryżem, kanapki z pieczywa razowego z masłem, serkiem twarogowym ze szczypiorkiem, ogórek świeży, herbata z cytryną

Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem, kotlet schabowy (74g), ziemniaki (150g), kapusta zasmażana (80g), kompot wieloowocowy, banan

Podwieczorek: Sałatka owocowa, kanapka z pieczywa razowego z masłem i miodem, kakao z mlekiem

Składniki: **mleko**, ryż, chleb razowy, masło, ser biały, szczypiorek, ogórek świeży, herbata, cytryna, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, śmietana, **mąka** pszenna, **przecier pomidorowy (gluten)**, **makaron (gluten, jajka)**, schab, **bulka tarta, jajka**, olej, ziemniaki, kapusta kiszona, cebula, owoce kompotowe, owoce sezonowe, miód, **kakao**, przyprawy: degusta (**gluten, seler, soja**), pieprz naturalny.

Środa

Śniadanie:

Jajecznica, kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i ogórek świeży, herbata

Obiad:

Rosół drobiowy z ziemniakami i warzywami, sznycel mielony z indyka w sosie (66g), kasza jęczmienna (87g), sałatka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą (82g), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Szarlotka, mleko gotowane

Składniki: **chleb** razowy, **chleb** pszenny, **masło, jajka**, ogórek świeży, herbata, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, **mąka** pszenna, **śmietana**, mięso z indyka, **jajka, bulka tarta**, kasza jęczmienna, kapusta czerwona, cebula, olej, owoce kompotowe, **proszek do pieczenia (gluten)**, sok wieloowocowy, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Czwartek

Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z masłem, szynka z indyka, pomidor, kakao z mlekiem

Obiad:

Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym, udko opiekane (75g), surówka z marchwi (55g), ziemniaki (150g), kompot wieloowocowy

Podwieczorek: Kisiel w kubku, ciasto drożdżowe z owocami, herbata

Składniki: **chleb** razowy, **masło, szynka z indyka**, pomidor, kakao, **mleko**, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, brokuł, **mąka** pszenna, śmietana, **groszek ptysiowy (gluten, jajka)**, ziemniaki, udko drobiowe, olej, marchew, jabłko, owoce kompotowe, herbata, jajka, drożdże, owoce sezonowe, proszek kisielowy, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), przyprawy.

Piątek

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa razowego z masłem, twarożkiem z koperkiem i pomidorem, herbata

Obiad:

Zupa jarzynowa zabieleniana z ziemniakami i mięsem siekanym, racuchy z jabłkami (150g), słupek marchwi, kompot

Podwieczorek: Kanapki z pastą jajeczną i sałatą zieloną, kakao z mlekiem

Składniki: **chleb** razowy, **masło, ser biały**, koperek, pomidor, herbata, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, ziemniaki, **mąka** pszenna, **śmietana**, mięso drobiowe, **jajka**, olej, drożdże, **mleko**, jabłko, owoce kompotowe, cebula, sałata zielona, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

Grupa wiekowa 7-12 lat 704 kcal (tj.35% średniej ważonej 2012,5 kcal)

Tydzień I

Poniedziałek

Obiad:

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

Składniki: łopátka wieprzowa, **mąka pszenna**, olej kujawski, cebula, **śmietana**, **kasza** jęczmienna, **margaryna**, kapusta pekińska, cebula, marchew, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Wtorek

Obiad:

Kotlet drobiowy (125g), frytki (117g), marchew z brzoskwinia (100g), kompot wieloowocowy

Składniki :filet drobiowy, **mąka pszenna**, **bułka tarta**, **jajka**, olej, frytki, frytura, marchew, brzoskwinia, cukier, owoce kompotowe, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Środa

Obiad:

Pulpety wieprzowe z sosem pieczarkowym (86g) i ryżem (170g), buraczki na liściu sałaty (103g), kompot

Składniki:łopátka wieprzowa, **bułka pszenna**, **jajka**, **mąka**, **śmietana**, pieczarki, cebula, ryż, **masło**, buraki, sałata zielona, cukier, owoce kompotowe, degusta(**seler,gluten,soja**) ,pieprz naturalny.

Czwartek

Obiad:

Gulasz z indyka (144g), placki ziemniaczane (187g), surówka z kapusty pekińskiej i jabłka (100g), kompot wieloowocowy.

Składniki: mięso z indyka, **mąka pszenna**, olej, cebula, **śmietana**, ziemniaki, **jajko**, kapusta pekińska, **margaryna**, marchew, jabłko, mieszanka kompotowa, cukier, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Piątek

Obiad:

Miruna duszona (pieczona) (85g), ziemniaki (180g), surówka z kiszzonej kapusty, czerwonej cebuli i jabłka (80g), kompot.

Składniki: filet z miruny, **mąka pszenna**, **bułka tarta**, olej, **jajka**, ziemniaki, **masło**, kapusta kiszona, czerwona cebula, jabłko, mieszanka kompotowa, cukier, degusta (**seler, soja, gluten**), pieprz naturalny.

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

Tydzień II

Poniedziałek

Obiad:

Grochówka z mięsem i warzywami (270g), chleb, jabłko, kompot.

Składniki: groch łuskany, łopátka wieprzowa ,pietruska, marchew, cebula, **maka** pszenna, olej kujawski, **chleb** pszenny,przecier pomidorowy, jabłko, mieszanka kompotowa, cukier, degusta (**gluten, seler, soja**), pieprz naturalny.

Wtorek

Obiad:

Krokiety z mięsem i kapustą (330g), barszcz czysty, gruszka, kompot wieloowocowy

Składniki: **mąka** pszenna, **mleko**, **jajka**, łąpatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, olej, **bułka** tarta, porcje rosółowe, buraki, gruszka, mieszanka kompotowa, cukier, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Środa

Sznyceł mielony (80g), ziemniaki (180g), mizeria ze śmietaną (100g), kompot wieloowocowy
Składniki: łąpatka wieprzowa, **bułka** pszenna, **bułka** tarta, **jajko**, olej, ziemniaki, **masło**, ogórek świeży, **śmietana**, mieszanka kompotowa, cukier, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Czwartek

Obiad:

Kotlet drobiowy (100g), ziemniaki (180g), buraczki (103g), kompot, mandarynka
Składniki: filet drobiowy, **mąka**, **bułka** tarta, płatki kukurydziane, olej, ziemniaki, **masło**, buraki, mieszanka kompotowa, cukier, mandarynka, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Piątek

Obiad:

Naleśniki obsmażane z serem i cukrem (240g), kompot wieloowocowy, banan
Składniki: **mąka** pszenna, **mleko**, **jajka**, **ser biały**, **masło**, cukier, mieszanka kompotowa, banan,

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

Tydzień III

Poniedziałek

Obiad:

Potrąwka drobiowa (150g), ryż na sypko (171g), surówka z sałaty lodowej (103g) , kompot wieloowocowy
Składniki: filet drobiowy, **mąka**, **śmietana**, marchew, cebula, ryż, **masło**, sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek, pomidor, cebula czerwona, cukier, owoce kompotowe, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Wtorek

Obiad:

Naleśniki z serem i musem truskawkowym (240g), słupek marchwi, jogurt owocowy
Składniki: **mąka** pszenna, **mleko**, **jajka**, **ser biały**, truskawki, cukier, cukier waniliowy, olej, **margaryna**, **jogurt** owocowy, marchew, owoce kompotowe.

Środa

Obiad:

Kluski śląskie z sosem pieczarkowym (190g), filet drobiowy duszony na parze (63g), buraczki (bez chrzanu) na liściu sałaty (103), banan, kompot wieloowocowy
Składniki: ziemniaki, **mąka** pszenna, mąka ziemniaczana, **jajka**, pieczarki, **śmietana**, cebula, olej, marchew, filet drobiowy, banan, mieszanka kompotowa, cukier, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Czwartek

Obiad:

Kotlet drobiowy (125g), frytki (117g), marchew z brzoskwinią (100g), kompot wieloowocowy

Składniki: filet drobiowy, **mąka pszenna**, **bułka tarta**, **jajka**, olej, frytki, frytura, marchew, brzoskwinia, cukier, owoce kompotowe, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny.

Piątek

Obiad:

Miruna duszona (85g), ziemniaki (180g), surówka z kiszzonej kapusty jabłka i marchwi (80g), kompot wieloowocowy
Składniki: **filet z miruny**, **mąka** pszenna, **bułka** tarta, olej kujawski, **jajko**, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, jabłko, mieszanka kompotowa, degusta (seler, gluten, soja), pieprz naturalny.

Tydzień IV

Poniedziałek

Obiad:

Makaron z koktajlem truskawkowym (owoce świeże lub mrożone) na jogurcie (315g), kompot wieloowocowy

Składniki: (**gluten, jajka**), **masło**, truskawki, **jogurt naturalny**, cukier, mieszanka owocowa kompotowa

Wtorek

Obiad:

Kotlet schabowy (95g), ziemniaki (180g), kapusta zasmażana (100g), banan, kompot wieloowocowy

Składniki: schab, **mąka pszenna, jajko, bułka tarta**, olej kujawski, ziemniaki, **masło**, kapusta biała, cebula, **pasta pomidorowa, (gluten)**, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, banan, degusta, (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Środa

Obiad:

Sznyceł mielony z indyka w sosie (83g), kasza jęczmienna (270g), sałatka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą (80g), kompot wieloowocowy

Składniki: łopatką wieprzowa, **mąka pszenna, jajko, bułka pszenna**, olej kujawski, cebula, **kasza jęczmienna, masło**, kapusta czerwona, jabłko, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, degusta, (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Czwartek

Obiad:

Udko opiekane (100g), surówka z marchwi (65g), ziemniaki (180g), kompot wieloowocowy

Składniki: udko drobiowe, **cebula**, olej uniwersalny, ziemniaki, **masło**, marchew, **śmietana**, cukier, owoce kompotowe, degusta, (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Piątek

Obiad: Racuszki z jabłkami (240g), słupek marchwi, kompot, jogurt owocowy

Składniki: **mąka, mleko, proszek do pieczenia, (gluten), jajka**, jabłko, cukier, olej, marchew, **jogurt owocowy**

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

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

Tydzień I

Poniedziałek

Obiad:

Gulasz wieprzowy (150g), kasza jęczmienna na sypko (210g), surówka z kapusty białej (110), kompot wieloowocowy

Składniki: łopatką wieprzowa, **mąka pszenna**, olej kujawski, cebula, **śmietana**, **kasza jęczmienna**, **masło**, kapusta biała, cebula, marchew, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

Wtorek

Obiad:

Kotlet drobiowy (125g), frytki (100g), marchew z brzoskwinia (159g), kompot wieloowocowy

Składniki: filet drobiowy, **mąka pszenna**, **bułka tarta**, **jajko**, olej uniwersalny, frytki, frytura, marchew, brzoskwinia, cukier, owoce kompotowe, degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

Środa

Obiad:

Pulpety wieprzowe z sosem pieczarkowym (95g) i ryżem (280g), buraczki na liściu sałaty (125g), kompot

Składniki: łopatką wieprzowa, **bułka pszenna**, **jajka**, **mąka**, **śmietana**, pieczarki, cebula, ryż, **masło**, buraki, sałata zielona, cukier, owoce kompotowe, degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

Czwartek

Obiad:

Gulasz z indyka (180g), placki ziemniaczane (250g), surówka z kapusty pekińskiej i jabłka (120g), kompot wieloowocowy

Składniki: filet z indyka, **mąka pszenna**, olej kujawski, cebula, **śmietana**, ziemniaki, **jajka**, **margaryna**, kapusta pekińska, marchew, jabłko, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

Piątek

Obiad:

Miruna duszona (pieczona) (93g), ziemniaki (260g), surówka z kiszzonej kapusty, czerwonej cebuli i jabłka (90g), kompot

Składniki: **filet z miruny**, **mąka pszenna**, **bułka tarta**, olej kujawski, **jajko**, ziemniaki, **masło**, kapusta kiszona, cebula czerwona, jabłko, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.

Tydzień II

Poniedziałek

Obiad:

Grochówka z mięsem i warzywami (380g), chleb, jabłko, kompot

Składniki: groch łuskany, marchew, cebula, **mąka pszenna**, olej kujawski, jabłko, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

Wtorek

Obiad:

Krokiety z mięsem i kapustą (380), barszcz czysty, gruszka, kompot wieloowocowy

Składniki: **mąka pszenna**, **mleko**, **jajka**, łopatką wieprzowa, kapusta biała, cebula, olej uniwersalny, **bułka tarta**, porcje rosółowe, buraki, gruszka, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

Środa

Sznyceł mielony (100g), ziemniaki (260g), mizeria ze śmietaną (140g), kompot wieloowocowy

Składniki: łopatka wieprzowa, olej, ziemniaki, **bulka pszenna, mleko, jajka, bulka tarta, masło**, ogórek świeży, **śmietana**, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Czwartek

Obiad:

Kotlet drobiowy (125g), ziemniaki (260g), buraczki (125g), kompot, mandarynka

Składniki: filet drobiowy, **mąka pszenna, jajka, bulka tarta**, olej kujawski, ziemniaki, buraki, **masło**, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, mandarynka, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Piątek

Obiad:

Naleśniki obsmażane z serem i cukrem (360g), kompot wieloowocowy, banan

Składniki: **mąka pszenna, mleko, jajka, ser biały, masło**, cukier, mieszanka owocowa kompotowa, banan

Tydzień III

Poniedziałek

Obiad:

Potrąwka drobiowa (170g), ryż na sypko (280g), surówka z sałaty lodowej (110g), kompot wieloowocowy

Składniki: filet drobiowy, **mąka, śmietana**, marchew, cebula, ryż, **masło**, sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek, pomidor, cebula czerwona, cukier, owoce kompotowe, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Wtorek

Obiad:

Naleśniki z serem i musem truskawkowym (360g), słupek marchwi, jogurt owocowy

Składniki: **masło**, truskawki, cukier, **jogurt owocowy, mąka, gluten, jajka, mleko**, olej

Środa

Obiad:

Kluski śląskie z sosem pieczarkowym (250g), filet drobiowy duszony na parze (74g), buraczki (bez chrzanu) na liściu sałaty (105g), banan, kompot wieloowocowy

Składniki: **mąka pszenna**, mąka ziemniaczana, **jajka, śmietana**, pieczarki, cebula, olej, filet drobiowy, buraki, banan, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Czwartek

Obiad:

Kotlet drobiowy (125g), frytki (100g), marchew z brzoskwinia (159g), kompot wieloowocowy

Składniki: filet drobiowy, **mąka pszenna, bulka tarta, jajko**, olej uniwersalny, frytki, frytura, marchew, brzoskwinia, cukier, owoce kompotowe, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Piątek

Obiad:

Miruna duszona (93g), ziemniaki (260g), surówka z kiszonej kapusty jabłka i marchwi (90g), kompot wieloowocowy

Składniki: **filet z miruny, mąka pszenna, bulka tarta, jajka, masło**, olej kujawski, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, jabłko, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Tydzień IV

Poniedziałek

Obiad:

Makaron z koktajlem truskawkowym (owoce świeże lub mrożone) na jogurcie (370g), kompot wieloowocowy

Składniki: **makaron(gluten, jajka), masło, jogurt naturalny**, truskawki, cukier, mieszanka owocowa kompotowa

Wtorek

Obiad:

Kotlet schabowy (120g), ziemniaki (260g), kapusta zasmażana (130g), banan, kompot wieloowocowy
Składniki: schab, **mąka pszenna, jajka, bułka tarta, masło**, olej kujawski, ziemniaki, kapusta biała, cebula, **pasta pomidorowa(gluten)**, mieszanka kopotowa owocowa, cukier, banan, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Środa

Obiad:

Sznicel mielony z indyka w sosie (90g), kasza jęczmienna (362g), sałatka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą (100g), kompot wieloowocowy
Składniki: łopátka wieprzowa, **mąka pszenna, jajko, bułka pszenna**, olej kujawski, cebula, **kasza jęczmienna, masło**, kapusta czerwona, cebula, jabłko, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Czwartek

Obiad:

Udło opiekane (110g), surówka z marchwi (90g), ziemniaki (260g), kompot wieloowocowy
Składniki: udło drobiowe, **cebula**, olej uniwersalny, ziemniaki, marchew, cukier, **masło, śmietana**, owoce kompotowe, degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

Piątek

Obiad: Racuszki z jabłkami (320g), słupek marchwi, kompot, jogurt owocowy

Składniki: **mąka, mleko, proszek do pieczenia(gluten)**, **jogurt owocowy**, jabłko, cukier, olej, marchew

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25,10,2011r.