**JADŁOSPIS I PÓŁROCZE 2025R./2026R.**

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

**I Tydzień**

**Poniedziałek**

**Śniadanie:**

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

**Obiad:**

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

**Podwieczorek:** ciasto drożdżowe z truskawkami (40g), kawa lub herbata.

Składniki; **mleko, makaron( gluten, jaja),chleb, jajko,** ogórek świeży, dżem, ser żółty, herbata, cytryna, cukier, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy ryż, **śmietana, mąka** **pszenna**, pieczeń wieprzowa, cebula, olej, **kasza jęczmienna,** kapusta biała, jabłko, owoce kompotowe, kawa inka, drożdże, truskawki.

Przyprawy ;**de gusta** (**seler, gluten soja**)pieprz naturalny ,proszek do pieczenia, cukier wanilinowy.

**Wtorek**

**Śniadanie:**

Kanapka z masłem, wędliną, dżem, ser żółty, jabłko, kawa z mlekiem lub herbata

**Obiad:**

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

**Podwieczorek:** Banan (1/2), kanapka z masłem i ogórek świeży, herbata

Składniki: chleb razowy (**gluten**), **masło**, polędwica drobiowa, **kawa inka (gluten) mleko, ser żółty**, dżem, cukier, **makaron, (gluten,** **jaja)**porcje rosołowe, marchew , pietruszka, filet drobiowy, **mąka pszenna (gluten**) , **bułka tarta (gluten**) , płatki kukurydziane, **jajko,** olej, frytki, brzoskwinia, owoce kompotowe, banan, herbata.

Przyprawy: **de gusta**,(**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny, sól.

**Środa**

**Śniadanie:**

Płatki śniadaniowe z mlekiem, kanapka z pieczywa mieszanego z masłem, pasztetem drobiowym, pomidorem, herbata

**Obiad:**

Zupa krupnik z ziemniakami, makaron z sosem bolońskim (180g), jabłko, kompot.

**Podwieczorek:** Gofry z owocami i bitą śmietaną, herbata

Składniki :**Płatki śniadaniowe(gluten)** ,**mleko, pieczywo razowe, pieczywo pszenne(gluten, )masło,** pomidor, cukier, herbata, cytryna, porcje rosołowe, **kasza jęczmienna**(**gluten**)marchew, pietruszka, ziemniaki, **mąka pszenna (gluten**)makaron (**gluten, jaja**) łopatka wieprzowa, przecier pomidorowy, cebula, olej, czosnek, sól, pieprz, zioła, owoce kompotowe.

**Czwartek**

**Śniadanie:**

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

**Obiad:**

Zacierka na rosole, udko drobiowe opiekane (110g)ziemniaki (150g), surówka z kapusty pekińskiej, jabłka, marchwi i cebuli (80g)kompot wieloowocowy .

**Podwieczorek:**

Sałatka owocowa, kanapka z pieczywa razowego z masłem i miodem, kakao z mlekiem lub herbata

Składniki: pieczywo razowe (**gluten**), **masło, śmietana,** szczypiorek, ogórek świeży, dżem truskawkowy, **ser żółty**, herbata, cukier, cytryna, **zacierka domowa** (**gluten, jaja)**, udko drobiowe, ziemniaki, kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, **de gusta** **(gluten, seler, soja**) owoce kompotowe, cukier, miód, **kakao, mleko,** winogrona, jabłka, banan, brzoskwinie.

**Piątek**

**Śniadanie:**

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

**Obiad:**

Zupa pomidorowa z makaronem, paluszki rybne pieczone (67g) ziemniaki (150g) surówka z kiszonej kapusty, czerwonej cebuli i jabłka (60g) kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem, herbata.

Składniki: **zacierka domowa(gluten, jaja)pieczywo mieszane (gluten)masło, jajko, ser żółty,** herbata, cytryna, cukier ,**makaron (gluten, jaja)** , porcje rosołowe, marchew, pietruszka, **kostki ros**. ,sól, pieprz, paluszki rybne **de gusta (gluten,seler,soja), (bułka** **tarta,jaja,gluten**)olej, ziemniaki, czerwona kapusta, cebula ,owoce kompotowe.

**W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r.**

**II Tydzień**

**Poniedziałek**

**Śniadanie:**

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, polędwicą sopocką i rzodkiewka, dżem, ser żółty, kakao lub herbata

**Obiad:**

Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym, potrawka drobiowa (110g), ryż (112g), sałata lodowa (82g), kompot wieloowocowy.

**Podwieczorek:** Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym, kanapka z masłem i jajkiem, herbata owocowa

Składniki: **pieczywo mieszane (gluten**), polędwica sopocka, dżem, **ser żółty, masło, kakao**, herbata, cukier, cytryna, porcje rosołowe drobiowe, marchew, pietruszka, brokuł, **mąka pszenna (gluten),** **groszek ptysiowy (gluten, masło, jaja**)mięso drobiowe, **ryż (gluten)**sałata lodowa, oliwa, sos ogrodowy, banan, winogrona, jabłka, owoce sezonowe, ananas z puszki, **jogurt naturalny ,jajko**.

**Wtorek**

**Śniadanie:**

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, parówki, pasta serowo-rybna, keczup, herbata

**Obiad:**

Zupa kapuśniak z białej kapusty, krokiety z mięsem(120g) gruszka ½ , kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Jabłko(1/2), kanapka z pieczywa razowego z szynką, herbata z sokiem malinowym.

Składniki: **pieczywo mieszane, masło**, parówki drobiowe, ketchup, twaróg biały, makrela( w oleju lub w pomidorach), herbata, cukier, cytryna, porcje rosołowe drobiowe, kapusta biała, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy, **mąka pszenna (gluten**), pieczeń wieprzowa extra, cebula, **jaja, bułka tarta** **(gluten**), olej, gruszka, owoce kompotowe, przyprawy: sól, pieprz, kminek, **de gusta (gluten, soja, seler)**

.

**Środa**

**Śniadanie:**

Kanapki z opiekacza z serem i wędliną, ketchup, owoc sezonowy ½ , herbata

**Obiad:**

Zacierka na rosole, sznycel mielony gotowany na parze (60g), ziemniaki (150g), mizeria ze śmietaną (70g), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Galaretka owocowa, kanapka z pieczywa pszennego z masłem, rzodkiewką, herbata.

Składniki: **chleb tostowy lub pszenny (gluten) ser żółty, masło**, ketchup, wędlina drobiowa lub wieprzowa, owoc sezonowy, herbata, cukier, cytryna, **zacierka ( gluten, jaja),** łopatka wieprzowa, **bułka pszenna (gluten), bułka tarta (gluten), jajka**, cebula, olej, ziemniaki, ogórki świeże, **śmietana**, galaretka owocowa, rzodkiewka.

**Czwartek**

**Śniadanie:**

Zupa mleczna z makaronem gwiazdki, kanapki z pieczywa razowego z masłem, pasztetem i pomidorem, dżem, ser żółty, herbata

**Obiad:**

Rosół z makaronem, kotlet drobiowy (75g), ziemniaki (150g), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą (70g), kompot wieloowocowy, gruszka (1/2)

**Podwieczorek:**

Szarlotka, herbata z cytryną.

Składniki: masło **mleko, makaron (gluten, jaja)pieczywo razowe ( gluten),** pasztet drobiowy, pomidor, dżem, **ser żółty** ,herbata, cukier, cytryna ,porcje rosołowe drobiowe, marchew, cebula, pietruszka, **makaron (gluten, jaja** ), filet drobiowy, **jajka, mąka pszenna (gluten),** **bulka tarta (gluten**)olej, ziemniaki, czerwona kapusta, cebula, jabłka ,gruszka, owoce kompotowe, przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu, **de gusta (seler, gluten, soja)**

**Piątek**

**Śniadanie:**

Kanapki z pieczywa razowego z masłem pastą rybną i jajkiem, ogórek świeży, ser żółty, kawa zbożowa z mlekiem lub herbata

**Obiad:** Zupa pomidorowa, jajko sadzone(53g), puree ziemniaczane (150g.), mizeria (70g.), (w sezonie od maja do końca października), marchewka z groszkiem (70g.) (poza sezonem od listopada do kwietnia), kompot, banan (1/2)

**Podwieczorek:**

Budyń z musem owocowym, biszkopty, herbata

Składniki: masło **mleko, razowe ( gluten),** twaróg biały, makrele w oleju, **jajko,** ogórek świeży, ser żółty, kawa zbożowa, **mleko,** herbata, cukier, cytryna, porcje rosołowe drobiowe, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy, mąka**(gluten),** **śmietana,** ziemniaki, groszek zielony, owoce kompotowe, banan.

Przyprawy: sól, pieprz, de gusta(**gluten, seler, soja**), budyń w proszku, truskawki, biszkopty**(gluten), jaja./**

**W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r.**

**III Tydzień**

**Poniedziałek**

**Śniadanie:**

Chleb w pierzynce jajecznej z zapiekanym serem żółtym, ketchup, banan, herbata

**Obiad:**

Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami, makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym (190g.), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:**

Pieczywo razowe z masłem, serek homogenizowany, gruszka ½, herbata

Składniki: chleb pszenny(**gluten), jajka, ser żółty,** ketchup, banan, herbata, cukier, cytryna, buraki ćwikłowe, kwas cytrynowy, ziemniaki, **śmietana,** makaron**(gluten, jajka), jogurt naturalny,** owoce kompotowe**, pieczywo razowe(gluten), masło, serek homogenizowany,** gruszka./

**Wtorek**

**Śniadanie:**

Płatki kukurydziane na mleku, kanapki z pieczywa mieszanego z pastą rybno - jajeczną i sałatą zieloną, dżem, ser żółty, herbata z cytryną

**Obiad:**

Krem kalafiorowy z ziemniakami, kotlet drobiowy (75g), frytki (65g.), surówka z kapusty pekińskiej (80g.), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:**

Kanapki z pieczywa razowego z szynką drobiową, ogórek świeży, kawa inka z mlekiem lub herbata

Składniki: płatki kukurydziane(**gluten), mleko, masło,** pieczywo mieszane(**gluten),** makrela w oleju, **jajka,** sałata zielona, dżem, **ser żółty,** herbata, cukier, cytryna, porcje rosołowe drobiowe, kalafior, mąka pszenna**(gluten), śmietana,** marchew, pietruszka, ziemniaki, filet drobiowy, bułka tarta**(gluten),** olej, frytki, kapusta pekińska, cebula, sos ogrodowy, owoce kompotowe, szynka drobiowa, ogórek świeży, kawa, inka./

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu, de gusta(gluten, soja, seler)

**Środa**

**Śniadanie:**

Jajecznica na parze, kanapka z pieczywa mieszanego z masłem, ogórek świeży, kawa zbożowa lub herbata

**Obiad:**

Zupa pomidorowa z ryżem lub makaronem, kluski śląskie150g.)z sosem koperkowym, filet drobiowy duszony na parze (60g.), buraczki (bez chrzanu)(80g.), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Budyń, jabłko(1/2), kanapki z pasztetem drobiowym lub masłem, herbata

Składniki**: jajka**, pieczywo mieszane(gluten), **masło,** ogórek świeży, kawa zbożowa, herbata, **mleko**, cukier, porcje rosołowe drobiowe, przecier pomidorowy, ryż lub makaron(**gluten, jajka),** marchew, pietruszka, śmietana, ziemniaki, mąka pszenna**(gluten),** mąka ziemniaczana, koperek, filet drobiowy, buraki, owoce kompotowe, budyń w proszku, jabłko, pasztet drobiowy,

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu, de gusta**(gluten, soja, seler)**

**Czwartek**

**Śniadanie:**

Ryż na mleku z musem owocowym, kanapka z pieczywa pszennego z masłem, serem żółtym, herbata

**Obiad:**

Rosół z ziemniakami, makaron z filetem drobiowym i warzywami(190g.), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:**

Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym, ciasto biszkoptowe, herbata

Składniki**:** ryż**(gluten), mleko,** truskawki, cukier, pieczywo pszenne(gluten), **masło, ser żółty**, herbata, cukier, cytryna, porcje rosołowe drobiowe, marchew, pietruszka, makaron**(gluten, jajka),** filet drobiowy, ziemniaki, groszek zielony, kalafior, brokuł, owoce kompotowe, banan, jabłko, winogrono, brzoskwinia(owoce sezonowe), **jogurt naturalny, jajka,** mąka pszenne**(gluten),** proszek do pieczenia, **śmietana,** kostki rosołowe, drobiowe.

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu, de gusta**(gluten, soja, seler)**

**Piątek**

**Śniadanie:**

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

**Obiad:**

Zupa szpinakowa z jajkiem, paluszki rybne pieczone (67g.), ziemniaki(150g.), surówka z kiszonej kapusty, jabłka i marchwi, (70g),kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:**

Domowa pizza margarita, herbata

Składniki**:** pieczywo razowe**(gluten), masło, ser żółty,** pomidor, dżem, herbata, cytryna, cukier, porcje rosołowe drobiowe, szpinak, marchew, pietruszka, **jajko,** paluszki rybne(bułka tarta(gluten)), ziemniaki, kapusta kiszona, jabłko, oliwa, cebula, owoce kompotowe, mąka pszenna**(gluten),** **śmietana,** drożdże, ketchup, ser **mozzarella./**

Przyprawy: sól, pieprz, de gusta**(gluten, soja, seler),** gałka muszkatołowa.

**W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono produkty zawierające alergeny, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr. 1169/2011 z dnia 25.10.2011r.**

**IV Tydzień**

**Poniedziałek**

**Śniadanie:**

Płatki śniadaniowe z mlekiem, kanapka z pieczywa razowego z masłem, pastą rybną, pomidorem, herbata

**Obiad:**

Zupa krem marchewkowy z ptysiami, eskalopki z indyka z warzywami, (80g.) frytki(60g.), buraczki (70g.), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:**

Gofry z jabłkiem prażonym lub dżemem, herbata

Składniki**:** płatki śniadaniowe (gluten), mleko, pieczywo razowe **(gluten), masło,** filet z makreli w pomidorze**, jajka,** pomidor, herbata, cukier, cytryna, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, cebula, groszek ptysiowy(**gluten, jajka**), filet z indyka, mąka**(gluten), jajka,** groszek zielony, kalafior brokuł, frytki, olej, buraki, owoce kompotowe, dżem, jabłka prażone.

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu, de gusta**(gluten, soja, seler)**

**Wtorek Śniadanie:** Kanapki z pieczywa razowego z masłem, serkiem twarogowym ze szczypiorkiem, ogórek świeży, dżem, ser żółty, herbata z cytryną.

**Obiad:**

Zupa pomidorowa z makaronem, kotlet schabowy pieczony(75g.), ziemniaki (150g.), kapusta zawieszana (80g.), kompot wieloowocowy, banan (1/2)

**Podwieczorek:** Oponki serowe z pieca, mleko lub herbata

Składniki**:** pieczywo razowe**(gluten), masło, śmietana,** ser twarogowy, szczypiorek, ogórek świeży, dżem, **ser żółty**, herbata, cytryna, cukier, porcje rosołowe drobiowe, przecier pomidorowy, cebula, marchew, pietruszka, makaron**(gluten, jajko),** schab, bułka tarta**(gluten),** **jajka,** mąka pszenna**(gluten),** ziemniaki, kapusta kiszona, boczek, owoce kompotowe, banan, soda oczyszczona, proszek do pieczenia, mleko, herbata, cukier, olej.

Przyprawy: sól, pieprz, de gusta**(gluten, soja, seler),** kminek.

**Środa**

**Śniadanie:**

Jajko sadzone z pieca, kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i ogórek świeży, ser żółty herbata.

**Obiad:**

Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami, naleśniki zapiekane z serem i sosem truskawkowym (190g.), kompot wieloowocowy.

**Podwieczorek:**

Jabłko(1/2), kanapki z szynką drobiową, herbata

Składniki**:** pieczywo mieszane**(gluten), masło, jajka,** ogórek świeży, **ser żółty,** cukier, herbata, cytryna, porcje rosołowe drobiowe, buraki ćwikłowe, **śmietana,** marchew, pietruszka, ziemniaki, mąka pszenna(**gluten),** twaróg, truskawki, owoce kompotowe, jabłko, szynka drobiowa.

Przyprawy: sól, pieprz, de gusta**(gluten, soja, seler),** kwas cytrynowy, cukier wanilinowy

**Czwartek**

**Śniadanie:** Kanapki z pieczywa razowego z masłem, szynka z indyka, pomidor lub dżem lub ser żółty, kakao z mlekiem lub herbata

**Obiad:**

Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym, filet z kurczaka duszony w jarzynach(67g.), surówka z marchwi (70g.), ziemniaki (150g.), kompot wieloowocowy

P**odwieczorek:**

Różowe naleśniki (z sokiem buraczanym) z dżemem lub twarogiem i borówkami, herbata

Składniki**:** pieczywo razowe**(gluten), masło,** polędwica z indyka, pomidor, dżem, **ser** **żółty, kakao, mleko**, cukier, herbata, cytryna, porcje rosołowe drobiowe, brokuł, marchew, pietruszka, **śmietana**, groszek ptysiowy(**gluten, jajka),** filet drobiowy, mąka pszenna(**gluten),** groszek zielony, kalafior, brokuł, ziemniaki, jabłko, owoce kompotowe, sok buraczany, **jajka,** twaróg, borówki leśne.

Przyprawy: sól, pieprz, de gusta**(gluten, soja, seler),** przyprawa do drobiu.

**Piątek**

**Śniadanie:**

Płatki kukurydziane z mlekiem, kanapki z pieczywa razowego z masłem, twarożkiem z koperkiem i pomidorem lub ser żółty, herbata

**Obiad:**

Zupa jarzynowa zabielana z ziemniakami i mięsem siekanym, penne z pomidorami i parmezanem(190g.), słupek marchwi, kompot

**Podwieczorek:**

Pierogi leniwe z masłem, cukrem, sosem jogurtowo-owocowym, herbata

Składniki**:** pieczywo razowe**(gluten), masło,** płatki kukurydziane**(gluten), mleko, twaróg,** **śmietana,** koperek świeży, pomidor**, ser żółty,** herbata cukier, cytryna, porcje rosołowe drobiowe, marchew, pietruszka, kalafior, groszek zielony, filet drobiowy, makaron penne(**jajka, gluten),** pulpa pomidorowa, **parmezan,** owoce kompotowe, **jajka, jogurt naturalny,** truskawki.

Przyprawy: sól, pieprz, de gusta**(gluten, soja, seler),** suszona bazylia.

**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)**

**I Tydzień**

**Poniedziałek**

**Obiad:**

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

Składniki: : Pieczeń wieprzowa ekstra, cebula, olej, mąka**(gluten),** kasza jęczmienna**(gluten),** kapusta biała, **majonez**, sok z cytryny, owoce kompotowe, cukier, **margaryna palma.**

Przyprawy: przyprawa do wieprzowiny, sól, pieprz,

**Wtorek**

**Obiad:**

Kotlet drobiowy z pieca(100g.), frytki(117g.), surówka z marchwi z brzoskwinią(100g.), kompot wieloowocowy

Składniki: : Filet drobiowy, jajka, mąka(gluten), bułka tarta(gluten), frytki, frytura, marchew, brzoskwinia z puszki, cytryna, cukier, owoce kompotowe.

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu.

**Środa**

**Obiad:**

Makaron z sosem bolońskim(250g.), jabłko(100g.), kompot

Składniki: : Makaron**(gluten, jajka),** łopatka wieprzowa, olej, cebula, czosnek, passata pomidorowa, przecier pomidorowy, jabłko, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, zioła suszone, kostki rosołowe

**Czwartek**

**Obiad:**

Udko drobiowe opiekane(120g.), ziemniaki (180g.), surówka z kapusty pekińskiej, jabłka, marchwi i cebuli(90g.), kompot wieloowocowy

Składniki: : Udko drobiowe, ziemniaki, **masło**, kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula, owoce kompotowe, cebula, cukier.

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu, sos ogrodowy.

**Piątek**

**Obiad:**

Paluszki rybne pieczone(90g.), ziemniaki(180g.), surówka z kiszonej kapusty, czerwonej cebuli i jabłka(105g.), kompot wieloowocowy.

Składniki: : Paluszki rybne**(gluten),** ziemniaki, **masło,** kapusta kiszona, czerwona cebula, jabłko, oliwa, owoce kompotowe, cukier,.

Przyprawy: sól,

**II Tydzień**

**Poniedziałek**

**Obiad:**

Potrawka drobiowa(150g.), ryż(170g.), sałata lodowa(100g.), kompot wieloowocowy.

Składniki: : Filet drobiowy, kurczak, marchew, pietruszka, groszek, mąka**(gluten),** ryż**(gluten),** sałata lodowa, sos ogrodowy, olej,

Przyprawy: sól, pieprz, sos ogrodowy, przyprawa do drobiu

**Wtorek**

**Obiad:**

Krokiety z mięsem(280g.) gruszka(100g.), kompot wieloowocowy

Składniki: : Mąka pszenna**(gluten),** **jajka, mleko,** olej, łopatka wieprzowa, schab, cebula, kapusta biała, owoce kompotowe, gruszka, cukier, bułka tarta**(gluten)**

Przyprawy: sól, pieprz,

**Środa**

**Obiad:**

Sznycel mielony gotowany na parze(80g.), ziemniaki(180g.), mizeria ze śmietaną(100g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Łopatka wieprzowa, bułka czerstwa**(gluten),** cebula, **jajka,** ziemniaki, masło, ogórek świeży, **śmietana**, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do mięsa mielonego

**Czwartek**

**Obiad:**

Kotlet drobiowy(100g.), ziemniaki(180g.), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą(103g.), kompot wieloowocowy, gruszka(100g.)

Składniki: Filet drobiowy, mąka**(gluten),** bułka tarta**(gluten), jajka,** ziemniaki, masło, czerwona kapusta, jabłko, cebula, oliwa, owoce kompotowe, cukier, gruszka

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu, kwasek cytrynowy

**Piątek**

**Obiad:**

Jajko sadzone(105g.), puree ziemniaczane(180g.), mizeria(100g.) (w sezonie), marchewka z groszkiem(100g.) (poza sezonem), kompot, banan(1 szt.)

Składniki: Jajko, ziemniaki, masło, mleko, ogórek świeży, śmietana, marchewka, groszek, mąka(gluten), banan, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, kostki rosołowe

**III Tydzień**

**Poniedziałek**

**Obiad:**

Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym(250g.), kompot wieloowocowy

Składniki: : Makaron**(gluten, jajka),** truskawki, **jogurt naturalny,** owoce kompotowe, masło, cukier

Przyprawy: sól

**Wtorek**

**Obiad:**

Kotlet drobiowy(100g.), frytki(117g.), surówka z kapusty pekińskiej(100g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Filet drobiowy, mąka**(gluten), jajko,** bułka tarta**(gluten),** frytki, frytura, kapusta pekińska, marchew, oliwa, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, sos ogrodowy, przyprawa do drobiu

**Środa**

**Obiad:**

Kluski śląskie z sosem koperkowym(190g.), filet drobiowy duszony na parze(65g.), buraczki(103g.) (bez chrzanu), kompot wieloowocowy

Składniki: Ziemniaki, mąka ziemniaczana, **jajko, śmietana,** koperek, filet drobiowy, buraki, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu

**Czwartek**

**Obiad:**

Makaron z filetem drobiowym i warzywami(250g.), kompot wieloowocowy

Składniki: : Makaron**(gluten, jajka),** filet drobiowy, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu

**Piątek**

**Obiad:**

Paluszki rybne pieczone(90g.), ziemniaki(180g.), surówka z kiszonej kapusty, jabłka i marchwi(80g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Paluszki rybne**(gluten),** ziemniaki, masło, kiszona kapusta, jabłko, marchew, oliwa, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz,

**IV Tydzień**

**Poniedziałek**

**Obiad:**

Eskalopki z indyka z warzywami(100g.), frytki(117g.), buraczki(103g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Filet z indyka, **jajka,** mąka**(gluten),** olej, warzywa sezonowe, frytki, frytura, buraczki, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do indyka

**Wtorek**

**Obiad:**

Kotlet schabowy pieczony(100g.), ziemniaki(180g.), kapusta zawieszana(90g.), kompot wieloowocowy, banan(1 szt.)

Składniki: Schab, mąka(gluten), bułka tarta(gluten), jajka, ziemniaki, masło, kapusta kiszona, cebula, boczek, owoce kompotowe, cukier, banan

Przyprawy: sól, pieprz, kminek

**Środa**

**Obiad:**

Naleśniki zapiekane z serem i sosem truskawkowym(250g.), kompot wieloowocowy.

Składniki: **Mleko,** mąka**(gluten, jajka,** twaróg truskawki, cukier, owoce kompotowe, margaryna palma

Przyprawy: sól,

**Czwartek**

**Obiad:**

Filet z kurczaka duszony w jarzynach(100g.), surówka z marchwi i jabłka(80g.), ziemniaki(180g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Filet drobiowy, brokuł, kalafior, pietruszka, ziemniaki, **masło,** marchew, jabłko, cytryna, owoce kompotowe, cukier, **śmietana**

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu

**Piątek**

**Obiad:**

Penne z pomidorami i parmezanem(250g.), słupek marchwi(70G.), kompot

Składniki: Makaron penne**(gluten, jajka),** pulpa pomidorowa, cebula, czosnek, parmezan, marchew, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, zioła suszone,

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

**I Tydzień**

**Poniedziałek**

**Obiad:**

Gulasz wieprzowy(150g.), kasza jęczmienna na sypko(200g.), surówka z kapusty białej(110g.), kompot wieloowocowy

Składniki: : Pieczeń wieprzowa ekstra, cebula, olej, mąka**(gluten),** kasza jęczmienna**(gluten),** kapusta biała, **majonez**, sok z cytryny, owoce kompotowe, cukier, **margaryna palma.**

Przyprawy: przyprawa do wieprzowiny, sól, pieprz,

**Wtorek**

**Obiad:**

Kotlet drobiowy z pieca(125g.), frytki(117g.), surówka z marchwi z brzoskwinią(150g.), kompot wieloowocowy

Składniki: : Filet drobiowy, jajka, mąka(gluten), bułka tarta(gluten), frytki, frytura, marchew, brzoskwinia z puszki, cytryna, cukier, owoce kompotowe.

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu.

**Środa**

**Obiad:**

Makaron z sosem bolońskim(250g.), jabłko(100g.), kompot.

Składniki: : Makaron**(gluten, jajka),** łopatka wieprzowa, olej, cebula, czosnek, passata pomidorowa, przecier pomidorowy, jabłko, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, zioła suszone, kostki rosołowe

**Czwartek**

**Obiad:**

Udko drobiowe opiekane(140g.), ziemniaki(260g.), surówka z kapusty pekińskiej, jabłka, marchwi i cebuli(100g.), kompot wieloowocowy

Składniki: : Udko drobiowe, ziemniaki, **masło**, kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula, owoce kompotowe, cebula, cukier.

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu, sos ogrodowy.

**Piątek**

**Obiad:**

Paluszki rybne pieczone(120g.), ziemniaki(260g.), surówka z kiszonej kapusty, czerwonej cebuli i jabłka(80g.), kompot wieloowocowy

Składniki: : Makaron**(gluten, jajka),** łopatka wieprzowa, olej, cebula, czosnek, passata pomidorowa, przecier pomidorowy, jabłko, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, zioła suszone, kostki rosołowe

**II Tydzień**

**Poniedziałek**

**Obiad:**

Potrawka drobiowa(170g.), ryż(280g.), sałata lodowa(110g.), kompot wieloowocowy.

Składniki: : Filet drobiowy, kurczak, marchew, pietruszka, groszek, mąka**(gluten),** ryż**(gluten),** sałata lodowa, sos ogrodowy, olej,

Przyprawy: sól, pieprz, sos ogrodowy, przyprawa do drobiu

**Wtorek**

**Obiad:**

Krokiety z mięsem(380g.), gruszka(100g.), kompot wieloowocowy

Składniki: : Mąka pszenna**(gluten),** **jajka, mleko,** olej, łopatka wieprzowa, schab, cebula, kapusta biała, owoce kompotowe, gruszka, cukier, bułka tarta**(gluten)**

Przyprawy: sól, pieprz,

`

**Środa**

**Obiad:**

Sznycel mielony gotowany na parze(100g.), ziemniaki(260g.), mizeria ze śmietaną(140g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Łopatka wieprzowa, bułka czerstwa**(gluten),** cebula, **jajka,** ziemniaki, masło, ogórek świeży, **śmietana**, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do mięsa mielonego

**Czwartek**

**Obiad:**

Kotlet drobiowy(125g.), ziemniaki(260g.), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą(125g.), kompot wieloowocowy, gruszka(1 szt.)

Składniki: Filet drobiowy, mąka**(gluten),** bułka tarta**(gluten), jajka,** ziemniaki, masło, czerwona kapusta, jabłko, cebula, oliwa, owoce kompotowe, cukier, gruszka

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu, kwasek cytrynowy

**Piątek**

**Obiad:**

Jajko sadzone(110g.), puree ziemniaczane(260g.), mizeria(140g.) (w sezonie), marchewka z groszkiem(140g.) (poza sezonem), kompot, banan

Składniki: Jajko, ziemniaki, masło, mleko, ogórek świeży, śmietana, marchewka, groszek, mąka(gluten), banan, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, kostki rosołowe

**III Tydzień**

**Poniedziałek**

**Obiad:**

Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym(350g.), kompot wieloowocowy

Składniki: : Makaron**(gluten, jajka),** truskawki, **jogurt naturalny,** owoce kompotowe, masło, cukier

Przyprawy: sól

**Wtorek**

**Obiad:**

Kotlet drobiowy(120g.), frytki(100g.), surówka z kapusty pekińskiej(100g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Filet drobiowy, mąka**(gluten), jajko,** bułka tarta**(gluten),** frytki, frytura, kapusta pekińska, marchew, oliwa, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, sos ogrodowy, przyprawa do drobiu

**Środa**

**Obiad:**

Kluski śląskie z sosem koperkowym(250g.), filet drobiowy duszony na parze(75g.), buraczki (105g.)(bez chrzanu), kompot wieloowocowy

Składniki: Ziemniaki, mąka ziemniaczana, **jajko, śmietana,** koperek, filet drobiowy, buraki, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu

**Czwartek**

**Obiad:**

Makaron z filetem drobiowym i warzywami(350g.), kompot wieloowocowy

Składniki: : Makaron**(gluten, jajka),** filet drobiowy, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu

**Piątek**

**Obiad:**

Paluszki rybne pieczone(120g.), ziemniaki(260g.), surówka z kiszonej kapusty(90g.), jabłka i marchwi, kompot wieloowocowy

Składniki: Paluszki rybne**(gluten),** ziemniaki, masło, kiszona kapusta, jabłko, marchew, oliwa, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz,

**Tydzień IV**

**Poniedziałek:**

**Obiad:**

Eskalopki z indyka z warzywami(125g.), frytki(117g.), buraczki(90g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Filet z indyka, **jajka,** mąka**(gluten),** olej, warzywa sezonowe, frytki, frytura, buraczki, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do indyka

**Wtorek**

**Obiad:**

Kotlet schabowy pieczony(120g.), ziemniaki(262g.), kapusta zawieszana(100g.) kompot wieloowocowy, banan(1 szt.)

Składniki: Schab, mąka(gluten), bułka tarta(gluten), jajka, ziemniaki, masło, kapusta kiszona, cebula, boczek, owoce kompotowe, cukier, banan

Przyprawy: sól, pieprz, kminek

**Środa**

**Obiad:**

Naleśniki zapiekane z serem i sosem truskawkowym(350g.), kompot wieloowocowy.

Składniki: **Mleko,** mąka**(gluten, jajka,** twaróg truskawki, cukier, owoce kompotowe, margaryna palma

Przyprawy: sól,

**Czwartek**

**Obiad:**

Filet z kurczaka duszony w jarzynach(130g.), surówka z marchwi(90g.), ziemniaki(260g.), kompot wieloowocowy

Składniki: Filet drobiowy, brokuł, kalafior, pietruszka, ziemniaki, **masło,** marchew, jabłko, cytryna, owoce kompotowe, cukier, **śmietana**

Przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do drobiu

**Piątek**

**Obiad:**

Penne z pomidorami i parmezanem(350g.), słupek marchwi(80g.), kompot

Składniki: Makaron penne**(gluten, jajka),** pulpa pomidorowa, cebula, czosnek, parmezan, marchew, owoce kompotowe, cukier

Przyprawy: sól, pieprz, zioła suszone,

**JADŁOSPIS II PÓŁROCZE 2025R./2026R.**

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

**I Tydzień**

**Poniedziałek**

**Śniadanie:**

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

**Obiad:**

Zupa pomidorowa z ryżem, gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna na sypko, surówka z kapusty białej, kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** ciasto drożdżowe z truskawkami, kawa lub herbata

**Wtorek**

**Śniadanie:**

Kanapka z masłem, wędliną, dżem, ser żółty, jabłko, kawa z mlekiem lub herbata

**Obiad:**

Rosół drobiowy z makaronem, kotlet drobiowy z pieca, frytki, surówka z marchwi z brzoskwinią, kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Banan (1/2), kanapka z masłem i ogórek świeży, herbata

**Środa**

**Śniadanie:**

Płatki śniadaniowe z mlekiem, kanapka z pieczywa mieszanego z masłem, pasztetem drobiowym, pomidorem, herbata

**Obiad:**

Zupa krupnik z ziemniakami, łazanki z kapustą i kiełbasą, jabłko, kompot.

**Podwieczorek:** Gofry z owocami i bitą śmietaną, herbata

**Czwartek**

**Śniadanie:**

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

**Obiad:**

Zacierka na rosole, udko drobiowe opiekane ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, jabłka, marchwi i cebuli, kompot wieloowocowy

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

**Piątek**

**Śniadanie:**

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

**Obiad:**

Zupa pomidorowa z makaronem, paluszki rybne pieczone, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, czerwonej cebuli i jabłka, kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem, herbata.

**II Tydzień**

**Poniedziałek**

**Śniadanie:**

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, polędwicą sopocką i rzodkiewka, dżem, ser żółty, kakao lub herbata

**Obiad:**

Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym, potrawka drobiowa, ryż, sałata lodowa, kompot wieloowocowy.

**Podwieczorek:** Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym, kanapka z masłem i jajkiem, herbata owocowa

**Wtorek**

**Śniadanie:**

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, parówki, pasta serowo-rybna, keczup, herbata

**Obiad:**

Zupa kapuśniak z białej kapusty, krokiety z mięsem gruszka ½ , kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Jabłko(1/2), kanapka z pieczywa razowego z szynką, herbata z sokiem malinowym.

**Środa**

**Śniadanie:**

Kanapki z opiekacza z serem i wędliną, ketchup, owoc sezonowy ½ , herbata

**Obiad:**

Zacierka na rosole, Zapiekanka ziemniaczana z warzywami, filetem drobiowym i ketchup, kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Galaretka owocowa, kanapka z pieczywa pszennego z masłem, rzodkiewką, herbata

**Czwartek**

**Śniadanie:**

Zupa mleczna z makaronem gwiazdki, kanapki z pieczywa razowego z masłem, pasztetem i pomidorem, dżem, ser żółty, herbata

**Obiad:**

Rosół z makaronem, kotlet drobiowy, ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą, kompot wieloowocowy, gruszka (1/2)

**Podwieczorek:** Szarlotka, herbata z cytryną

**Piątek**

**Śniadanie:**

Kanapki z pieczywa razowego z masłem pastą rybną i jajkiem, ogórek świeży, ser żółty, kawa zbożowa z mlekiem lub herbata

**Obiad:** Zupa pomidorowa, jajko sadzone, puree ziemniaczane, mizeria (w sezonie od maja do końca października), marchewka z groszkiem (poza sezonem od listopada do kwietnia), kompot, banan(1/2)

**Podwieczorek:** Budyń z musem owocowym, biszkopty, herbata

**III Tydzień**

**Poniedziałek**

**Śniadanie:**

Chleb w pierzynce jajecznej z zapiekanym serem żółtym, ketchup, banan, herbata

**Obiad:**

Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami, ryż z jabłkami, kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Pieczywo razowe z masłem, serek homogenizowany, gruszka(1/2), herbata

**Wtorek**

**Śniadanie:**

Płatki kukurydziane na mleku, kanapki z pieczywa mieszanego z pastą rybno - jajeczną i sałatą zieloną, dżem, ser żółty, herbata z cytryną

**Obiad:**

Krem kalafiorowy z ziemniakami, kotlet drobiowy, frytki, surówka z kapusty pekińskiej, kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Kanapki z pieczywa razowego z szynką drobiową, ogórek świeży, kawa inka z mlekiem lub herbata

**Środa**

**Śniadanie:**

Jajecznica na parze, kanapka z pieczywa mieszanego z masłem, ogórek świeży, kawa zbożowa lub herbata

**Obiad:**

Zupa pomidorowa z ryżem lub makaronem, kluski śląskie z sosem koperkowym, filet drobiowy duszony na parze, buraczki (bez chrzanu), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Budyń, jabłko(1/2), kanapki z pasztetem drobiowym lub masłem, herbata

**Czwartek**

**Śniadanie:**

Ryż na mleku z musem owocowym, kanapka z pieczywa pszennego z masłem, serem żółtym, herbata

**Obiad:**

Rosół z ziemniakami, makaron z filetem drobiowym i warzywami, kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:**

Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym, ciasto biszkoptowe, herbata

**Piątek**

**Śniadanie:**

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

**Obiad:**

Zupa szpinakowa z jajkiem, paluszki rybne pieczone, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, jabłka i marchwi, kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Domowa pizza margarita, herbata

**IV Tydzień**

**Poniedziałek**

**Śniadanie:**

Płatki śniadaniowe z mlekiem, kanapka z pieczywa razowego z masłem, pastą rybną, pomidorem, herbata

**Obiad:**

Zupa krem marchewkowy z ptysiami, eskalopki z indyka z warzywami, frytki, buraczki, kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Gofry z jabłkiem prażonym lub dżemem, herbata

**Wtorek**

**Śniadanie:**

Kanapki z pieczywa razowego z masłem, serkiem twarogowym ze szczypiorkiem, ogórek świeży, dżem, ser żółty, herbata z cytryną.

**Obiad:**

Zupa pomidorowa z makaronem, kotlet schabowy pieczony, ziemniaki, kapusta zawieszana, kompot wieloowocowy, banan (1/2)

**Podwieczorek:** Oponki serowe z pieca, mleko lub herbata

**Środa**

**Śniadanie:**

Jajko sadzone z pieca, kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i ogórek świeży, ser żółty herbata.

**Obiad:**

Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami, pierogi z owocami, kompot wieloowocowy.

**Podwieczorek:** Jabłko(1/2), kanapki z szynką drobiową, herbata

**Czwartek**

**Śniadanie:**

Kanapki z pieczywa razowego z masłem, szynka z indyka, pomidor lub dżem lub ser żółty, kakao z mlekiem lub herbata

**Obiad:**

Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym, filet z kurczaka duszony w jarzynach, surówka z marchwi, ziemniaki, kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Różowe naleśniki (z sokiem buraczanym) z dżemem lub twarogiem i borówkami, herbata

**Piątek**

**Śniadanie:**

Płatki kukurydziane z mlekiem, kanapki z pieczywa razowego z masłem, twarożkiem z koperkiem i pomidorem lub ser żółty, herbata

**Obiad:**

Zupa jarzynowa zabielana z ziemniakami i mięsem siekanym, penne z pomidorami i parmezanem, słupek marchwi, kompot

**Podwieczorek:** Pierogi leniwe z masłem, cukrem, sosem jogurtowo-owocowym, herbata

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

**I Tydzień**

**Poniedziałek**

**Obiad:**

Gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna na sypko, surówka z kapusty białej, kompot wieloowocowy

**Wtorek**

**Obiad:**

Kotlet drobiowy z pieca, frytki, surówka z marchwi z brzoskwinią, kompot wieloowocowy

**Środa**

**Obiad:**

Łazanki z kapustą i kiełbasą, jabłko, kompot.

**Czwartek**

**Obiad:**

Udko drobiowe opiekane, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, jabłka, marchwi i cebuli, kompot wieloowocowy

**Piątek**

**Obiad:**

Paluszki rybne pieczone, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, czerwonej cebuli i jabłka, kompot wieloowocowy

**II Tydzień**

**Poniedziałek**

**Obiad:**

Potrawka drobiowa, ryż, sałata lodowa, kompot wieloowocowy.

**Wtorek**

**Obiad:**

Krokiety z mięsem gruszka, kompot wieloowocowy

**Środa**

**Obiad:**

Zapiekanka ziemniaczana z warzywami, filetem drobiowym i ketchup, kompot wieloowocowy

**Czwartek**

**Obiad:**

Kotlet drobiowy, ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą, kompot wieloowocowy, gruszka

**Piątek**

**Obiad:**

Jajko sadzone, puree ziemniaczane, mizeria (w sezonie), marchewka z groszkiem (poza sezonem), kompot, banan

**III Tydzień**

**Poniedziałek**

**Obiad:**

Ryż z jabłkami, kompot wieloowocowy

**Wtorek**

**Obiad:**

Kotlet drobiowy, frytki, surówka z kapusty pekińskiej, kompot wieloowocowy

**Środa**

**Obiad:**

Kluski śląskie z sosem koperkowym, filet drobiowy duszony na parze, buraczki (bez chrzanu), kompot wieloowocowy

**Czwartek**

**Obiad:**

Makaron z filetem drobiowym i warzywami, kompot wieloowocowy

**Piątek**

**Obiad:**

Paluszki rybne pieczone, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, jabłka i marchwi, kompot wieloowocowy

**IV Tydzień**

**Poniedziałek**

**Obiad:**

Eskalopki z indyka z warzywami, frytki, buraczki, kompot wieloowocowy

**Wtorek**

**Obiad:**

Kotlet schabowy pieczony, ziemniaki, kapusta zawieszana, kompot wieloowocowy, banan

**Środa**

**Obiad:**

Pierogi z owocami, kompot wieloowocowy.

**Czwartek**

**Obiad:**

Filet z kurczaka duszony w jarzynach, surówka z marchwi, ziemniaki, kompot wieloowocowy

**Piątek**

**Obiad:**

Penne z pomidorami i parmezanem, słupek marchwi, kompot

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

**I Tydzień**

**Poniedziałek**

**Obiad:**

Gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna na sypko, surówka z kapusty białej, kompot wieloowocowy

**Wtorek**

**Obiad:**

Kotlet drobiowy z pieca, frytki, surówka z marchwi z brzoskwinią, kompot wieloowocowy

**Środa**

**Obiad:**

Łazanki z kapustą i kiełbasą, jabłko, kompot.

**Czwartek**

**Obiad:**

Udko drobiowe opiekane, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, jabłka, marchwi i cebuli, kompot wieloowocowy

**Piątek**

**Obiad:**

Paluszki rybne pieczone, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, czerwonej cebuli i jabłka, kompot wieloowocowy

**II Tydzień**

**Poniedziałek**

**Obiad:**

Potrawka drobiowa, ryż, sałata lodowa, kompot wieloowocowy.

**Wtorek**

**Obiad:**

Krokiety z mięsem gruszka, kompot wieloowocowy

**Środa**

**Obiad:**

Zapiekanka ziemniaczana z warzywami, filetem drobiowym i ketchup, kompot wieloowocowy

**Czwartek**

**Obiad:**

Kotlet drobiowy, ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą, kompot wieloowocowy, gruszka

**Piątek**

**Obiad:**

Jajko sadzone, puree ziemniaczane, mizeria (w sezonie), marchewka z groszkiem (poza sezonem), kompot, banan

**III Tydzień**

**Poniedziałek**

**Obiad:**

Ryż z jabłkami, kompot wieloowocowy

**Wtorek**

**Obiad:**

Kotlet drobiowy, frytki, surówka z kapusty pekińskiej, kompot wieloowocowy

**Środa**

**Obiad:**

Kluski śląskie z sosem koperkowym, filet drobiowy duszony na parze, buraczki (bez chrzanu), kompot wieloowocowy

**Czwartek**

**Obiad:**

Makaron z filetem drobiowym i warzywami, kompot wieloowocowy

**Piątek**

**Obiad:**

Paluszki rybne pieczone, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, jabłka i marchwi, kompot wieloowocowy

**IV Tydzień**

**Poniedziałek**

**Obiad:**

Eskalopki z indyka z warzywami, frytki, buraczki, kompot wieloowocowy

**Wtorek**

**Obiad:**

Kotlet schabowy pieczony, ziemniaki, kapusta zawieszana, kompot wieloowocowy, banan

**Środa**

**Obiad:**

Pierogi z owocami, kompot wieloowocowy.

**Czwartek**

**Obiad:**

Filet z kurczaka duszony w jarzynach, surówka z marchwi, ziemniaki, kompot wieloowocowy

**Piątek**

**Obiad:**

Penne z pomidorami i parmezanem, słupek marchwi, kompot