

## Jadłospis od 1 września 2023r./2024r.

### 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, kasza jęczmienna na sypko, surówka z kapusty białej, kompot wieloowocowy

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

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 pszena**, łopatką wieprzowa, cebula, olej, **kasza jęczmienna**, kapusta biała, marchew, jabłko, owoce kompotowe, **budyń (gluten), mąka(gluten)**, olej, **jaja, mleko**, cukier, drożdże, truskawki, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny, proszek do pieczenia, cukier wanilinowy.

##### **Wtorek**

###### **Śniadanie:**

Kanapka z masłem, wędliną, jabłko, kawa z mlekiem

###### **Obiad:**

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

**Podwieczorek:** Banan (1/2), 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, filec drobiowy, **mąk, pszena, bułka 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 i ryżem, buraczki , 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 pszena**, łopatką wieprzowa, cebula, **bułka pszena, jajka**, ryż, buraki, 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, placki ziemniaczane, surówka z kapusty pekińskiej i jabłka, kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Jabłko(1/2), 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 pomidorowa z makaronem, naleśniki obsmażane z serem i cukrem, kompot, banan(1/2)

**Podwieczorek:** Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem, kawa inka z mlekiem.

Składniki: **mleko**, **makaron**, (**gluten**, **jaja**), **chleb** razowy, **chleb** pszenny, **masło**, **jajka**, pomidor, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, **śmietana**, **mąka** pszenna(**gluten**), **makaron** (**gluten**, **jaja**), ser biały, cukier, margaryna, banan, ryż basmati, jabłko, cynamon, kawa inka, **mleko**, owoce kompotowe, , 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:**

Zupa jarzynowa z brokułem, makaron z truskawkami, kompot wieloowocowy.

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

Składniki: **chleb** razowy, **chleb** pszenny **masło**, polędwica sopocka, rzodkiewka, kakao, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, brokuł, **śmietana 15%**, makaron(**gluten**, **jaja**), cukier, **masło**, truskawki, owoce kompotowe, owoce sezonowe, **jogurt naturalny**, herbata owocowa. Przyprawy; degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny.

### **Wtorek**

#### **Śniadanie:**

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, parówki, herbata

#### **Obiad:**

Zupa krupnik z ziemniakiem, naleśniki z dżemem, kompot wieloowocowy, gruszka (1/2)

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

Składniki: **chleb** razowy, **chleb** pszenny, **masło**, parówki drobiowo-wieprzowe, herbata, cukier, porcje rosółowe marchew, pietruszka, **mąka(gluten, jaja)**, **mleko, jaja**, łopatką wieprzowa, cebula, kapusta biała, szynka wieprzowa, owoce kompotowe, gruszka, jabłko, herbata, sok malinowy, cukier, przyprawy: degusta (**gluten, seler, soja**), pieprz naturalny.

## Środa

### Śniadanie:

Kanapki z pieczywa razowego z masłem i miodem pszczelim , mleko, banan(1/2).

### Obiad:

Zupa zacierkowa na rosole, sznycel mielony, ziemniaki, mizeria ze śmietaną, 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, łopatką wieprzowa, cebula, olej, **bulka pszenna, bulka 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, ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty, z jabłkiem i cebulą, kompot wieloowocowy, gruszka(1/2)

**Podwieczorek:** Szarlotka, mleko gotowane.

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, czerwona kapusta, jabłko, cebula, gruszka, owoce kompotowe, **margaryna**, cukier.

## Piątek

### Śniadanie:

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

**Obiad:** Zupa krem z groszku zielonego z grzankami, miruna duszona, ziemniaki, surówka z kiszanej kapusty, czerwonej cebuli i jabłka, kompot wieloowocowy

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

Składniki: **chleb** razowy, **masło, jajka**, ogórek świeży, **mleko, kawa inka(gluten)**,cukier, porcje rosółowe, **śmietana**, marchew, pietruszka, **makaron (gluten, jaja)**, mąka pszenna, grzanki, olej, ziemniaki, masło, miruna, bulka tarta, owoce kompotowe, banan, **proszek budyniowy**, owoce sezonowe, pasztet drobiowy, rzodkiewka, 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 25,10,2011

### Tydzień III

#### **Poniedziałek**

##### **Śniadanie:**

Kanapki z pieczywa mieszanego z serem żółtym i ogórkiem świeżym, kakao

##### **Obiad:**

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami, potrawka drobiowa, ryż na sypko, surówka z sałaty lodowej, kompot wieloowocowy

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

Składniki:**chleb** razowy, **chleb** pszenny, ser żółty, **masło**, 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**, gruszka herbata, przyprawy: degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny.

#### **Wtorek**

##### **Śniadanie:**

Płatki kukurydziane na mleku, kanapki z pieczywa mieszanego z pastą rybno - jajeczną i sałata zieloną, herbata z cytryną

##### **Obiad:**

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

**Podwieczorek:** Kanapki z pieczywa razowego z szynką drobiową, 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, szynka drobiowa, ogórek, **kawa inka (gluten)**, przyprawy: degusta (**seler**, **gluten**, **soja**)

#### **Środa**

##### **Śniadanie:**

Kanapki z opiekacza z wędliną i serem żółtym, herbata z cytryną, jabłko(1/2)

##### **Obiad:**

Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami, kluski śląskie z sosem pieczarkowym, filet drobiowy duszony na parze, buraczki (bez chrzanu), kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Budyń, herbatnik, jabłko(1/2), 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, owoce kompotowe, **proszek budyniowy (gluten)**, **herbatnik (gluten, jajka)**, jabłko, 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, frytki, surówka z marchwi z brzoskwinia, kompot wieloowocowy

### **Podwieczorek:**

Salatka owocowa z jogurtem naturalnym, ciasto biszkoptowe, herbata

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, owoce sezonowe, jogurt naturalny, 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, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, jabłka i marchwi, kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Babka ucierana, kakao na mleku, gruszka(1/2)

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, bułka tarta**, kapusta kiszona, cebula, owoce kompotowe, **mleko**, kakao, **proszek do pieczenia (gluten)**, gruszka, 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, sznycel mielony z indyka w sosie, kasza jęczmienna, buraki, kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Kanapka z pieczywa mieszanego z masłem i pasztet drobiowy, sok owocowy tłoczony 100%

Składniki: **chleb** razowy, **chleb** pszenny, **masło, szynka**, pomidor, kakao, **mleko**, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, kalafior, **mąka** pszenna, **śmietana, kasza jęczmienna**, mięso z indyka, cebula, **bułka pszenna, jaja, pasztet** drobiowy, ziemniaki, **makaron (gluten, jaja)**, owoce kompotowe, sok owocowy 100%, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny, sól,

### **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, ziemniaki, kapusta zasmażana, kompot wieloowocowy, banan (1/2)

**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, **bułka 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, udko drobiowe opiekane, frytki, surówka z kapusty pekińskiej, jabłka, marchwi i cebuli, kompot wieloowocowy

**Podwieczorek:** Szarlotka, mleko gotowane

**Składniki:** chleb razowy, chleb pszenny, masło, jajka, ogórek świeży, herbata, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, mąka pszenna, udko drobiowe, ziemniaki, frytki, kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula, olej, owoce kompotowe, **proszek do pieczenia (gluten)**, jabłka, **proszek do pieczenia, mleko, margaryna palma**, 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, filec z kurczaka, duszony w jarzynach surówka z marchwi, ziemniaki, 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, filec z kurczaka, marchew, pietruszka, zielony groszek, olej, marchew, jabłko, owoce kompotowe, herbata, jajka, drożdże, owoce sezonowe, proszek kisielowy, przyprawy: degusta (**seler, gluten, soja**), przyprawy.

### Piątek

#### Śniadanie:

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

#### Obiad:

Zupa jarzynowa zabieleną z ziemniakami i mięsem siekanym, racuchy z jabłkami, słupek marchwi, kompot

**Podwieczorek:** Kanapki z serem żółtym i sałatą zieloną, kakao z mlekiem

**Składniki:** mleko, płatki kukurydziane, 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, kasza jęczmienna na sypko, surówka z kapusty białej, kompot wieloowocowy

Składniki: łopatką wieprzową, **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, frytki, marchew z brzoskwinia, 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 i ryżem, buraczki, kompot

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

#### **Czwartek**

##### **Obiad:**

Gulasz z indyka, placki ziemniaczane, surówka z kapusty pekińskiej i jabłka, kompot wieloowocowy.

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

#### **Piątek**

##### **Obiad:**

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

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 II**

#### **Poniedziałek**

##### **Obiad:**

Makaron z truskawkami, masłem i cukrem, kompot wieloowocowy

Składniki: **Makaron(gluten, jaja)**, **masło**, cukier, truskawki, mieszanka kompotowa.

## **Wtorek**

### **Obiad:**

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

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

## **Środa**

Szyncel mielony, ziemniaki, mizeria ze śmietaną, kompot wieloowocowy

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

## **Czwartek**

### **Obiad:**

Kotlet drobiowy, ziemniaki, sałatka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą, kompot, gruszka 1/2

Składniki: filet drobiowy, **mąka**, **bulka** tarta, płatki kukurydziane, olej, ziemniaki, **masło**, czerwona kapusta, jabłko, cebula, mieszanka kompotowa, cukier, gruszka, degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny.

## **Piątek**

### **Obiad:**

Miruna duszona (pieczona), ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty, czerwonej cebuli i jabłka, kompot wieloowocowy.

Składniki: filet z **miruny**, **mąka** pszenna, **bulka** tarta, olej, **jajka**, ziemniaki, **masło**, kiszona kapusta, czerwona cebula, jabłko, cukier, mieszanka kompotowa, przyprawy: sól, pieprz,

**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, ryż na sypko, surówka z sałaty lodowej, 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, 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, filet drobiowy duszony na parze, buraczki (bez chrzanu) na liściu sałaty, 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, frytki, marchew z brzoskwinia, 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 (pieczona), ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka, kompot.

Składniki: **filet z miruny, mąka pszenna, bułka tarta**, olej, **jajka**, ziemniaki, **masło**, kapusta kiszona, marchew, 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 IV**

### **Poniedziałek**

#### **Obiad:**

Sznyceł mielony z indyka w sosie, kasza jęczmienna, buraki, kompot wieloowocowy

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

### **Wtorek**

#### **Obiad:**

Kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta zasmażana, banan(cały) , 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:**

Udka drobiowe opiekane, surówka z kapusty pekińskiej, jabłka marchwi i cebuli, frytki, kompot wieloowocowy

Składniki: udka drobiowe, **cebula**, olej uniwersalny, frytki, olej, **masło**, marchew, jabłko, cebula, kapusta pekińska, cukier, owoce kompotowe, degusta, (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

## **Czwartek**

### **Obiad:**

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

Składniki: filet drobiowy, marchewka, pietruszka, zielony groszek, **cebula**, olej uniwersalny, ziemniaki, **masło**, marchew, **śmietana**, cukier, owoce kompotowe, degusta, (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

## **Piątek**

**Obiad:** Racuszki z jabłkami, 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, kasza jęczmienna na sypko, surówka z kapusty białej, kompot wieloowocowy

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

#### **Wtorek**

##### **Obiad:**

Kotlet drobiowy, frytki, marchew z brzoskwinia, 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 i ryżem, buraczki, 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, placki ziemniaczane, surówka z kapusty pekińskiej i jabłko, 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:**

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

**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 II

### **Poniedziałek**

#### **Obiad:**

Makaron z truskawkami, masłem i cukrem, kompot wieloowocowy

Składniki: **Makaron(gluten, jaja), masło, cukier, truskawki, mieszanka kompotowa.**

### **Wtorek**

#### **Obiad:**

Krokiety z mięsem i kapustą, barszcz czysty, gruszka, kompot wieloowocowy

Składniki: **mąka pszenna, mleko, jajka, łopatka 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, ziemniaki, mizeria ze śmietaną, kompot wieloowocowy

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

### **Czwartek**

#### **Obiad:**

Kotlet drobiowy, ziemniaki, sałatka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą, kompot, gruszka cała

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

### **Piątek**

#### **Obiad:**

Miruna duszona (pieczona), ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty, czerwonej cebuli i jabłka, kompot wieloowocowy.

Składniki: **filet z miruny, mąka pszenna, bułka tarta, olej, jajka, ziemniaki, masło, kiszona kapusta, czerwona cebula, jabłko, cukier, mieszanka kompotowa, przyprawy: sól, pieprz,**

**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, ryż na sypko, surówka z sałaty lodowej, 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, słupek marchwi, jogurt owocowy

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

## **Środa**

### **Obiad:**

Kluski śląskie z sosem pieczarkowym, filet drobiowy duszony na parze, buraczki (bez chrzanu) na liściu sałaty, 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, frytki, marchew z brzoskwinią, 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, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty jabłka i marchwi, 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

**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 IV**

### **Poniedziałek**

#### **Obiad:**

Sznycel mielony z indyka w sosie, kasza jęczmienna, buraki, kompot wieloowocowy

Składniki: łopatka wieprzowa, **mąka pszenna**, **jajko**, **bulka pszenna**, olej kujawski, cebula, **kasza jęczmienna**, **masło**, buraki, mieszanka owocowa kompotowa, cukier, degusta (**seler**, **gluten**, **soja**), pieprz naturalny

### **Wtorek**

#### **Obiad:**

Kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta zasmażana, banan, kompot wieloowocowy

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

## **Środa**

### **Obiad:**

Udka drobiowe opiekane , surówka z kapusty pekińskiej, jabłka marchwi i cebuli, frytki, kompot wieloowocowy

Składniki: udko drobiowe, **cebula**, olej uniwersalny, frytki, olej, **masło**, marchew, jabłko, cebula, kapusta pekińska, cukier, owoce kompotowe, degusta, (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

## **Czwartek**

### **Obiad:**

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

Składniki: filet drobiowy, marchewka, pietruszka, zielony groszek, **cebula**, olej uniwersalny, ziemniaki, **masło**, marchew, **śmietana**, cukier, owoce kompotowe, degusta, (**seler, gluten, soja**), pieprz naturalny

## **Piątek**

**Obiad:** Racuszki z jabłkami, słupek marchwi, kompot, jogurt owocowy

Składniki: **mąka, mleko, jajka**, drożdże, **jogurt owocowy**, jabłko, cukier, olej, marchew, mieszanka kompotowa

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