

JADŁOSPIS

PAŹDZIERNIK 2020r.

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 19.10.2020r.	Chleb wieloziarnisty * (pełne ziarna żyta 1, mąka żytnia 1, mąka pszenna 1, nasiona słonecznika 8, gluten pszenny 1, woda, drożdże, sól, cukier) z masłem(7), polewka sopočka*, ogórek zielony, kawa (jęczmień 1, żyto 1) z mlekiem(7)/ herbata z cytryną, jabłko	Barszcz ukraiński (warzywa: por , marchew, pietruszka, <u>seler 9</u> , <u>fasola Jaś 1</u> , kapusta biała, buraczki czerwone , <u>jogurt naturalny 7</u> , czosnek, sól , pieprz mielony, ziola, lubczyk) z ziemniakami, makaron (mąka pszenna i mąka pszenna pełnoziarnista1, jajko 3,) z warzywami (marchew, papryka czerwona, kukurydza, fasola czerwona, fasola szparagowa, pietruszka, cebula, <u>seler 9</u>) i mięsem drobiowym, kompot wieloowocowy	Koktajl owocowy(maślanka7, kiwi, banan, truskawka, cukier), chrupki kukurydziane, herbata owocowa
Wtorek 20.10.2020r.	Chleb pszenna*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) z masłem(7) i powidłami śliwkowymi, płatki owsiane(gluten1)z mlekiem(7) żurawiną, herbata owocowa, jabłko	Zupa pomidorowa (warzywa: por , marchew, <u>seler 9</u> , pietruszka, <u>jogurt naturalny 7</u> , sól , pieprz mielony , lubczyk, ziola, koncentrat pomidorowy), z kaszą jaglaną* , gyros drobiowy* (filet z kurczaka, sól, pieprz mielony, papryka słodka, ziola), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej i marchwi z majonezem*(jaja 3, gorczyca10), kompot jabłkowy	Butka wrocławska pszenna*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) z masłem(7), parówki z szynki z keczupem*, herbata malinowa jabłko
Środa 21.10.2020r.	Butka pszenna(mąka pszenna, mąka żytnia1, drożdże, woda, cukier, olej, sól)/Butka wrocławska pszenna*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) z masłem(7), pasztet drobiowy*(woda, mięso z kurczaka, wątroba z kurczaka, <u>kasza manna 1</u>, sól, <u>białko sojowe 6</u>, warzywa suszone: cebula, marchew, pietruszka, <u>serwatka z mleka 7</u>), pomidor ,ogórek kiszony kawa(jęczmień, żyto 1)z mlekiem(7)/ herbata owocowa,	Zupa z zielonego groszku (zielony groszek, warzywa: por , marchew, <u>seler 9</u> , pietruszka, <u>jogurt naturalny 7</u> , sól , pieprz mielony , lubczyk, ziola) z ziemniakami Gulasz wieprzowa w sosie własnym (łopatka, cebula, <u>jogurt naturalny7</u> , <u>mąka pszenna1</u> , olej, majeranek, sól, pieprz mielony, pieprz ziołowy, papryka słodka,) kasza jęczmienna-gryczana surówka z ogórka kiszzonego i papryki świeżej i cebuli kompot wieloowocowy	Kisiel owocowy(mąka ziemniaczana, woda, cukier, truskawka owoce mieszane) chrupki kukurydziane , gruszka herbata malinowa

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		PODWIECZOREK	
Czwartek 22.10.2020r.	Chleb pszenny*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) z masłem(7), twarożek śmietankowy(7) ogórek zielony kakao*(gluten 1,soja 6, mleko7)// herbata owocowa, jabłko	35/70gr 3/5gr 20/35gr 20/40gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr	Zupa z pieczarkowa* (warzywa: por, marchew, pietruszka, <u>seler 9</u> , pieczarki, , sól, pieprz mielony, zioła, majeranek, <u>mąka pszenna 1, jogurt naturalny 7</u>) z makaronem (mąka pszenna 1, jajko 3), Kotlet mielony (łopatka, olej, sól, koncentrat pomidorowy, pieprz mielony, pieprz ziołowy, lubczyk, papryka słodka, majeranek, cebula, <u>mąka pszenna 1, jajka 3, bułka tarta 1</u>) ziemniaki, sałata lodowa z jogurtem (sól, pieprz mielony, cukier, <u>jogurt naturalny7</u>), kompot wieloowocowy	200/300g 80/120gr 195/260gr 45/65gr 150/200gr	Budyń waniliowy (mleko 7, masło 7, cukier, cukier waniliowy, mąka ziemniaczana), Wafle ryżowe, jabłko, Herbata owocowa	150gr 18gr 30gr 150gr
Piątek 23.10.2020r.	Chleb słonecznikowy* (mąka pszenna 1, mąka żytnia 1,woda, słonecznik 8, drożdże, sól, cukier) z masłem(7), pasta z makrelą w pomidorach*, (majonez*(jaja 3, gorczyca10)) z jajkiem(3) i ogórkiem kiszonym, kawa(jęczmień, żyto 1)z mlekiem(7)/ herbata z cytryną, jabłko	35/70gr 3/5gr 20/40gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr	Zupa jarzynowa z brukselką * (warzywa: por, marchew, pietruszka, <u>seler 9</u> , ziemniaki, brukselka, , sól , pieprz mielony , zioła, majeranek, <u>jogurt naturalny 7</u>) z ziemniakami kluski drożdżowe (mąka pszenna 1, jajko 3, mleko 7, cukier, cukier waniliowy, drożdże) z sosem jogurtowo-truskawkowym (jogurt naturalny 7, truskawki, cukier) kompot wieloowocowy	200/300gr 90/160gr 60/90gr 150/200gr	Galaretka z owocami (ananas, gruszka, brzoskwinia, kiwi), Biskopty, kawa(jęczmień, żyto 1) z mlekiem(7)	150gr 30gr 150gr

* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów**: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:

pieprz mielony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylija, tymianek, kminek, liść lubczyka, zioła prowansalskie, papryka słodka, gałka muskatołowa, rozmaryn, cukier waniliowy, sól

JADŁOSPIS

PAŹDZIERNIK 2020r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		PODWIECZOREK	
Poniedziałek 26.10.2020r.	Chleb wieloziarnisty * (<u>pełne ziarna żyta 1, mąka żytnia 1, mąka pszenna 1, nasiona słonecznika 8, gluten pszenny 1, woda, drożdże, sól, cukier</u>) z <u>masłem(7), poledwica sopocka*, \</u> ogórek zielony, <u>kawa (jęczmień 1, żyto 1) z mlekiem(7)/</u> herbata z cytryną, jabłko	35/70gr 3/5gr 20/40gr 20/40gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr	Zupa ryżowa* warzywa: por , marchew, <u>seler 9</u> , pietruszka, sól , pieprz mielony , lubczyk, ziola, ryż) Kotlet z jajka (<u>jajko 3, sól, pieprz mielony, lubczyk, kasza manna 1, bułka tarta 1, cebule</u>) Ziemniaki mizeria (ogórek zielony, <u>jogurt naturalny 7, koperek</u> świeży, sól, pieprz mielony, cukier] kompot jabłkowy	200/300gr 95/130gr 195/260gr 80/110gr 150/200gr	Deser jogurtowo-owocowy z sosem truskawkowym (<u>jogurt naturalny7, , truskawki, cukier, żelatyna</u>) Banan, śliwka herbata z cytryną	150gr 20gr 150gr
Wtorek 27.10.2020r.	Bułka maślana*(<u>mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier</u>) z <u>masłem(7),</u> dżem truskawkowy, płatki kukurydziane*(<u>gluten 1, mleko 7, soja 6</u>) z <u>mlekiem(7),</u> herbata owocowa, jabłko	40/80gr 3/5gr 10/20gr 200/300gr 150/200gr 30/50gr	Zupa porowa * (warzywa: por, marchew, pietruszka, <u>seler 9, ziemniaki, sól, pieprz mielony, majeranek, jogurt naturalny 7</u>) z ziemniakami, spaghetti (<u>mąka pszenna 1, jajko 3</u>) , z pomidorami i mięsem (koncentrat pomidorowy, olej, cebula, sól, pieprz mielony, papryka słodka, oregano, majeranek, bazylija, łopatka, pomidory w puszcze), kompot jabłkowy	200/300g 200/300gr 150/200gr	Ciastka maślane (<u>mąka pszenna1, mleko 7, soja 6</u>) kakao*(<u>gluten 1,soja 6, mleko7</u>)// herbata owocowa, arbuz	40gr 150gr 150gr
Środa 28.10.2020r.	Bułka grahamka (<u>Mąka pszenna graham, mąka pszenna, mąka żytnia1, drożdże, woda, cukier, olej, sól</u>)/<u>Bułka wrocławska pszenna*(<u>mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier</u>) z <u>masłem(7), ser sółty (7),</u> pomidor, szczypiorek, <u>kawa (jęczmień 1, żyto 1) z mlekiem(7)/</u> herbata owocowa</u>	90gr 35gr 3/5gr 15/30gr 20/40gr 150/200g 150/200gr	Zupa pomidorowa_ (<u>warzywa: por , marchew, seler 9, pietruszka, sól , pieprz mielony , lubczyk, ziola, koncentrat pomidorowy,</u> z <u>makaronem (mąka pszenna i mąka pszenna pełnoziarnista1, jajko 3,)</u> filet z kurczaka panierowany (<u>bułka tarta 1, mąka pszenna 1, jajko 3</u>), ziemniaki z koperkiem, groszek z marchewką (groszek zielony, marchwka, sól, pieprz mielony, <u>masło7</u>), kompot jabłkowy	200/300gr 70/110gr 195/260gr 60/80gr 150/200gr	Wafle przekładane* (<u>mąka pszenna 1, jaja 3</u>), kremem czekoladowym (<u>masło7, kakao- gluten 1, soja6, mleko7</u>), gruszka, herbata owocowa	

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		PODWIECZOREK	
Czwartek 29.10.2020r.	Chałka pszenna*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) z masłem(7) powidła śliwkowe kakao*(gluten 1, soja 6, mleko7)// herbata owocowa, jabłko	35/70gr 3/5gr 10/20gr 150/200gr 50/100gr	Lane kluski (mąka pszenna 1, jajko 3) na rosole (warzywa: por, marchew, pietruszka, cebula, seler 9, sól, pieprz mielony, lubczyk) Fasolka po bretońsku (fasola Jaś, koncentrat pomidorowy, majeranek, pieprz mielony, pieprz ziółowy, sól, olej, cebula, papryka słodka, oregano, bazyli, mięso wieprzowe, kiełbasa głogowska, boczek wędzony parzony) Ziemniakami Kompot wieloowocowy	200/300g 200/300gr 100/150gr 150/200gr	Rafaello na krakersach(krakers (jęczmień, pszenicę1, jaja3 Sezam11, mleko7), mąka krupczatka1, masło7, wiórki kokosowe, cukier) Jabłko, herbata żurawinowa	60gr 30gr 150gr
Piątek 30.10.2020r.	Chleb słonecznikowy* (mąka pszenna 1, mąka żytnia 1, woda, słonecznik 8, drożdże, sól, cukier) z masłem(7), pasta z ryby wędzonej (majonez*(jaja 3, gorczyca10)) z jajkiem(3) i ogórek kiszony, kawa(jęczmień, żyto 1)z mlekiem(7)/ herbata z cytryną, jabłko	35/70gr 3/5gr 30/60gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr	Kapuśniak z kiszonej kapusty*(warzywa: por, marchew, seler 9, pietruszka, kapusta kiszona, cebula, ziemniaki, sól, pieprz mielony, ziola, lubczyk, majeranek) z ziemniakami, Racuchy (mąka pszenna 1, jajko 3, mleko 7, cukier, cukier waniliowy, drożdże) z jabłkiem i cukrem pudrem, kompot wieloowocowy herbata z cytryną	200/300gr 200/300gr 150/200gr	Kisiel wiśniowy(mąka ziemniaczana, woda, cukier, truskawka owoce mieszane), chrupki kukurydziane, gruszka herbata malinowa	