

# JADŁOSPIS

# PAŹDZIERNIK 2020r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		PODWIECZOREK	
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 05.10.2020r.	<p><b>Chleb wieloziarnisty *</b> (<u>pełne ziarna żyta 1, mąka żytnia 1, mąka pszenna 1, nasiona słonecznika 8, gluten pszenny 1, woda, drożdże, sól, cukier</u>) z <b>masłem(7)</b>,</p> <p><b>Szynka gotowana wieprzowa*</b>, papryka czerwona, <b>kawa (jęczmień 1, żyto 1) z mlekiem(7)/</b> herbata z cytryną, jabłko</p>	<p>35/70gr</p> <p>3/5gr</p> <p>15/30gr 20/40gr 150/200gr 150/200gr 50/100gr</p>	<p><b>Zupa pomidorowa</b> (warzywa: por, marchew, <u>seler 9, pietruszka, jogurt naturalny 7, sól, pieprz mielony, lubczyk, zioła, koncentrat pomidorowy</u>), z ryżem</p> <p><b>prażuchy</b> (ziemniak, <u>mąka pszenna 1</u>, mąka ziemniaczana) z cebulką smażoną (cebula, olej) i <b>maślanką (7)</b> kompot wieloowocowy</p>	<p>200/300gr</p> <p>150/250gr</p> <p>60/90gr 150/200gr</p>	<p><b>Mufinki (mleko7, jaja3, mąka pszenna1, cukier, cukier waniliowy, proszek do pieczenia, olej, sól)</b> Jabłko, <b>kakao*(gluten 1, soja 6, mleko7),</b> herbata żurawinowa</p>	<p>60gr</p> <p>30gr</p> <p>150gr</p>
<b>WTOREK</b> 06.10.2020r.	<p><b>Chałka pszenna*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier)</b> z <b>masłem(7)</b> i powidłami śliwkowymi, <b>kakao*(gluten 1, soja 6, mleko7)/</b> herbata owocowa, jabłko</p>	<p>35/70gr</p> <p>3/5gr 10/20gr 150/200gr 150/200gr 50/100gr</p>	<p><b>Zupa ogórkowa</b> (warzywa: por, marchew, pietruszka, <u>seler 9, ogórek kiszony, jogurt naturalny 7, czosnek, sól, pieprz mielony, zioła, lubczyk</u>) z ziemniakami</p> <p><b>nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych (płatki kukurydziane * (gluten 1, mleko 7, soja 6) mąka pszenna 1, jajko 3, olej, sól, pieprz mielony)</b> ryż brązowy z warzywami i ziołami (kukurydza, papryka świeża, zioła, <u>masło 7</u>, cebula, sól, pieprz mielony), surówka kapusty kiszonej marchwi, jabłka i cebuli (olej, sól, pieprz mielony, cukier), kompot wieloowocowy</p>	<p>200/300g</p> <p>70gr /90gr</p> <p>80/120gr</p> <p>70/100gr 150/200gr</p>	<p><b>Deser jogurtowo-owocowy z sosem truskawkowym (jogurt naturalny7, truskawki, cukier, żelatyna)</b> Chrupki kukurydziane herbata z cytryną</p>	<p>150gr</p> <p>20gr 150gr</p>
<b>ŚRODA</b> 07.10.2020r.	<p><b>Bułka pszenna</b>( <u>mąka pszenna, mąka żytnia1, drożdże, woda, cukier, olej, sól</u>)/ <b>Bułka wrocławska pszenna*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier)</b> z <b>masłem(7)</b>,</p> <p><b>serek topiony (7)</b> rzodkiewka, ogórek kiszony, <b>kawa (jęczmień 1, żyto 1)z mlekiem(7)/</b> herbata owocowa,</p>	<p>90gr</p> <p>35gr</p> <p>3/5gr</p> <p>10/20gr 10/20gr 10/20gr 150/200g 150/200gr</p>	<p><b>Lane kluski (mąka pszenna 1, jajko 3)</b> na rosole (warzywa: por, marchew, pietruszka, cebula, <u>seler 9, sól, pieprz mielony, lubczyk</u>)</p> <p><b>kotlet schabowy w panierce</b> (schab, <u>mąka pszenna1, olej, majeranek, sól, pieprz mielony, pieprz ziołowy, papryka słodka, bułka tarta1, jajko3</u>) ziemniaki, sałata lodowa z jogurtem (sól, pieprz mielony, cukier, <u>jogurt naturalny7</u>), kompot wieloowocowy</p>	<p>200/300gr</p> <p>110/170gr</p> <p>100/150gr 150/200gr</p>	<p><b>Chałka pszenna*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) z masłem(7) i nutella*(orzechy8, soja 6, mleko7, gluten1)</b> <b>kakao*(gluten 1, soja 6, mleko7)/</b> herbata owocowa, mandarynka</p>	<p>35gr</p> <p>3gr 10gr</p> <p>150gr 150gr 30gr</p>

<b>CZWARTEK</b> <b>08.10.2020r.</b>	<b>Bułka maślana*</b> ( <u>mąka pszenna 1</u> , woda, drożdże, sól, cukier) <b>z masłem(7)</b> i dżem truskawkowy, <b>Kasza manna z mlekiem (pszenica 1, mleko7)</b> herbata owocowa, banan	35/70gr 3/5gr 10/20gr 200/300gr 150/200gr 30/50gr	<b>Zupa koperkowa</b> (warzywa: por , marchew, <u>seler 9</u> , pietruszka, <u>jogurt naturalny 7</u> , koperek świeży, sól , pieprz mielony , zioła, lubczyk) z <b>makaronem (mąka pszenna 1, jajko 3)</b> , <b>Bigos z młodej kapusty*</b> (Kapusta biała , kapusta kiszona, kielbaska glogowska, mięso wieprzowe, sól, pieprz mielony, papryka czerwona, majeranek, zioła, pieprz ziołowy, koncentrat pomidorowy, cebula) , ziemniaki, kompot wieloowocowy	200/300gr 70/90gr 100/150gr 100/150gr 150/200gr	<b>Placuszki z jabłkiem i cukrem pudrem (maślanka, proszek do pieczenia, cukier, cukier waniliowy, jajko3, mąka pszenna 1)</b> <b>kakao*(gluten 1,soja 6, mleko7)//</b> herbata owocowa, banan	100gr 150gr 30gr
<b>PIĄTEK</b> <b>09.10.2020r.</b>	<b>Bułka grahamka (Mąka pszenna graham, mąka pszenna, mąka żytnia1, drożdże, woda, cukier, olej, sól)/</b> <b>Bułka wrocławska pszenna*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) z masłem(7),</b> pasta z tuńczyka , <b>jajkiem3, serem żółtym 7 z majonezem*(jaja 3, gorczyca10),</b> <b>kawa(jęczmień, żyto 1)z mlekiem(7)/</b> herbata owocowa, jabłko	90gr 35gr 3/5gr 30/60gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr	<b>Zupa jarzynowa</b> z ziemniakami, (warzywa: por , marchew, <u>seler 9</u> , pietruszka, fasolka szparagowa, cebula, ziemniaki, <u>jogurt naturalny 7</u> , sól , pieprz mielony , zioła, lubczyk), <b>makaron z białym serem(7), (mąka pszenna i mąka pszenna pełnoziarnista1, jajko 3</b> cukier, cukier waniliowy,) kompot wieloowocowy	200/300gr 200/300gr 150/200gr	Sok marchew-jabłko-banan, <b>Herbatniki (mąka pszenna1 , jajko3, mleko 7, soja 6)</b> jabłko, śliwka	150gr 25gr 50gr

\* 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 gorczycy.

**Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:**

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

# JADŁOSPIS

# PAŹDZIERNIK 2020r.

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		PODWIECZOREK	
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 12.10.2020r.	<b>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), poledwica sopocka*, ogórek zielony, kawa (jęczmień 1, żyto 1) z mlekiem(7)/ herbata z cytryną, jabłko</b>	35/70gr  3/5gr 20/30gr 20/40gr  150/200gr 150/200gr 30/60gr	<b>Zupa z czerwonej soczewicy*</b> (warzywa: por, marchew, <u>seler 9</u> , pietruszka, soczewica, czosnek, sól, pieprz mielony, ziola, majeranek, <u>mąka pszenna 1</u> ) z ziemniakami <b>łazanki (mąka pszenna 1, jajko 3)</b> , z kapustą i kiełbasą*, kompot wieloowocowy	200/300gr  200/300gr  150/200gr	<b>Babka własnego wypieku(mąka pszenna 1, jaja3), jabłko, kakao*(gluten 1,soja 6, mleko7)//</b>	60gr  30gr 150gr
<b>WTOREK</b> 13.10.2020r.	<b>Bułka wrocławska pszenna*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) z masłem(7), twarożek śmietankowy(7) z rzodkiewką kakao*(gluten 1,soja 6, mleko7)/ herbata owocowa, jabłko</b>	35/70gr  3/5gr 20/35gr 20/40gr  150/200gr 150/200gr 30/50gr	<b>Zupa kalafiorowa</b> (warzywa: por, marchew, <u>seler 9</u> , pietruszka, <u>jogurt naturalny 7</u> , kalafior, sól, pieprz mielony, ziola, lubczyk) z ziemniakami, udko z kurczaka pieczone, ryż brązowy sos koperkowo - śmietanowy surówka z kapusty pekińskiej (z ogórkiem zielonym, papryką, pomidorem kukurydzą i fasolą czerwoną) z sosem winogret(woda, olej, cytryna, sól, pieprz mielony, cukier), kompot wieloowocowy	200/300gr  70/110gr 80/120gr 75/100gr  70/100gr  150/200gr	<b>Budyń czekoladowy (mleko7, masło 7, cukier, cukier waniliowy, mąka ziemniaczana, kakao (gluten 1,soja 6, mleko7) chrupki kukurydziane, gruszka herbata owocowa</b>	150gr    20gr 30gr 150gr
<b>ŚRODA</b> 14.10.2020r.	<b>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), pasztet drobiowy*(woda, mięso z kurczaka, wątroba z kurczaka, <u>kasza manna 1, sól, białko sojowe 6</u>, warzywa suszone: cebula, marchew, pietruszka, <u>serwatka z mleka 7</u>), ogórek kiszony, kawa(jęczmień, żyto 1)z mlekiem(7)/ herbata owocowa,,</b>	35/70gr  5/10gr  10/20gr  20/40gr  150/200g 150/200gr	<b>Zupa jarzynowa</b> z ziemniakami, (warzywa: por, marchew, <u>seler 9</u> , pietruszka, fasolka szparagowa, cebula, ziemniaki, <u>jogurt naturalny 7</u> , sól, pieprz mielony, ziola, lubczyk), <b>Racuchy (mąka pszenna 1, jajko 3, maślanka 7, cukier, cukier waniliowy, proszek do pieczenia) z jabłkiem i cukrem pudrem, kompot wieloowocowy</b>	200gr  200gr  150gr	<b>Batonik mleczno-kakaowy(gluten1, mleko7, orzechy8, sezam11), Mandarynka, kakao*(gluten 1,soja 6, mleko7)//</b>	26gr  30gr 150gr

<b>CZWARTEK</b> <b>15.10.2020r.</b>	<b>Chałka pszenna*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) z masłem(7) i powidłami śliwkowymi, płatki ryżowe z mlekiem(7) żurawiną, herbata owocowa, jabłko</b>	35/70gr 3/5gr 10/20gr 200/300gr  150/200gr 30/60gr	<b>Rosół (warzywa: por, marchew, pietruszka, cebula, seler 9, sól, pieprz mielony, lubczyk) z makaronem (mąka pszenna 1, jajko 3), Pieczeń wieprzowa w sosie własnym (topatka, cebula, jogurt naturalny 7, mąka pszenna 1, olej, majeranek, sól, pieprz mielony, pieprz ziołowy, papryka słodka,) kluski śląskie (mąka ziemniaczana, jajko 3, ziemniaki), buraczki (cebula, sól, pieprz mielony, cukier, cytryna), kompot wieloowocowy</b>	200/300gr  70+30gr sos/ 90+60gr sos  150/200gr  60/80gr 150/200gr	Galaretka z owocami (truskawka, malina) Chrupki kukurydziane herbata owocowa	150gr  20gr 150gr
<b>PIĄTEK</b> <b>16.10.2020r.</b>	<b>Bułka grahamka (Mąka pszenna graham, mąka pszenna, mąka żytnia 1, drożdże, woda, cukier, olej, sól)/Bułka wrocławska pszenna*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) z masłem(7), jajko gotowane(3), sałata masłowa, pomidor, szczypiorek, kawa (jęczmień 1, żyto 1) z mlekiem(7)/ herbata owocowa</b>	90gr  35gr  3/5gr  30/60gr 5/10gr 20/40gr 150/200g  150/200gr	<b>Zupa pomidorowa (warzywa: por, marchew, seler 9, pietruszka, sól, pieprz mielony, lubczyk, zioła, koncentrat pomidorowy), z makaronem (mąka pszenna i mąka pszenna pełnoziarnista 1, jajko 3,) Ryba w warzywach-szkoła / paluszki rybne-przedszkole (miruna 4, marchew, cebula, pietruszka, seler, pieprz mielony, sól, pieprz ziołowy oregano, zioła prowansalskie, koncentrat pomidorowy), Ziemniaki, surówka z ogórka kiszzonego i papryki świeżej i cebuli (przedszkole) kompot wieloowocowy</b>	200/300gr    110gr+100gr warzyw\ 70gr  150/200gr 60gr  150/200gr	Kisiel truskawkowy (mąka ziemniaczana, woda, cukier, truskawka owoce mieszane), <b>biszkopty (mąka pszenna 1, jajka 3), gruszka herbata żurawinowa</b>	150gr  30gr  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 gorczycy.

**Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:**

pieprz mielony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylika, tymianek, kmień, liść lubczyka, zioła prowansalskie, papryka słodka, gałka muszkatołowa, rozmaryn, cukier waniliowy, sól