

JADŁOSPIS

MARZEC 2021r.

ŚNIADANIE		OBIAD	PODWIECZOREK		
PONIEDZIAŁEK 15.03.2021R.					
<p>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 MASŁEM(7), POLEDWICA SOPOCKA*, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA ŚWIEŻA KAWA (jęczmień 1, żyto 1) Z MLEKIEM(7) HERBATA Z CYTRYNĄ, JABŁKO</p>	<p>35/70gr 3/5gr 20/40gr 20/40gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA (warzywa: por , marchew, pietruszka, <u>seler 9</u>, ogórek kiszony, <u>jogurt naturalny 7</u>, czosnek, sól , pieprz mielony , ziota, 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</p>	<p>200/300gr 200/300gr 150/200gr</p>	<p>BUŁKA WROCŁAWSKA PSZENNA*(<u>mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier</u>) Z MASŁEM(7), PARÓWKI Z SZYNKI Z KE CZUPEM*, HERBATA MALINOWA BANAN</p>	<p>35gr 3gr 10gr 150gr 50gr</p>
WTOREK 16.03.2021R.					
<p>ROGAŁ PSZENNA*(<u>mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier</u>) Z MASŁEM(7), DŻEM TRUSKAWKOWY PŁATKI OWSIANE(gluten1) Z MLEKIEM(7) I ŻURAWINĄ, HERBATA Z CYTRYNĄ, GRUSZKA</p>	<p>35/70gr 3/5gr 10/20gr 200/300gr 150/200gr 30/50gr</p>	<p>ZUPA SELEROWA (por , marchew, <u>seler 9</u>, pietruszka, sól, <u>jogurt naturalny 7</u>, , pieprz mielony , lubczyk, ziota,) Z ZIEMNIAKAMI GYROS DROBIOWY* (filet z kurczaka, sól, pieprz mielony, papryka słodka, ziota), RYŻ BRĄZOWY Z WARZYWAMI I ZIOŁAMI (kukurydza, papryka świeża, ziota, <u>masło 7</u>, cebula, sól, pieprz mielony), SURÓWKA Z MARCHWI I I BRZOSKWIŃ (marchew, brzoskwinie w puszcze, sól, pieprz mielony, cukier, kwasek cytrynowy) KOMPOT WIELOOWOCOWY</p>	<p>200/300g 70/110gr 80/120gr 60/90gr 150/200g</p>	<p>RAFAELLO NA KRAKERSACH(<u>krakers</u> (<u>jęczmień, pszenicę1, jaja3 Sezam11, mleko7</u>), <u>mąka krupczatka1, masło7</u>, wiórki kokosowe, cukier) JABŁKO, HERBATA OWOCOWA</p>	<p>60gr 30gr 150gr</p>
ŚRODA 17.03.2021R.					
<p>CHLEB SŁONECZNIKOWY* (<u>mąka pszenna 1, mąka żytnia 1, woda, słonecznik 8, drożdże, sól, cukier</u>) Z MASŁEM(7), PARÓWKI Z SZYNKI Z KE CZUPEM* KAWA (jęczmień 1, żyto 1) Z MLEKIEM(7) HERBATA Z CYTRYNĄ, JABŁKO</p>	<p>35/70gr 3/5gr 40/70gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA (warzywa: por , marchew, <u>seler 9</u>, pietruszka, <u>jogurt naturalny 7</u>, sól , pieprz mielony , lubczyk, ziota, koncentrat pomidorowy), Z MAKARONEM (mąka pszenna i mąka pszenna pełnoziarnista1, jajko 3,) PYZY Z MIĘSEM MIELONYM(ziemniaki, <u>mąka ziemniaczana1, mąka pszenna1 jajka3</u>, łąpatka, cebula, sól, pieprz mielony, ziołowy, majeranek, papryka słodka, olej), KAPUSTA ZASMAŻANA (kapusta kiszona, cebula, sól, pieprz mielony, papryka słodka, oregano, majeranek, bazylija, pieprz ziołowy) KOMPOT WIELOOWOCOWY</p>	<p>200/300gr 160/280gr 90/120gr 150/200gr</p>	<p>WAFLE RYŻOWE, JABŁKO, GRUSZKA BUDYŃ CZEKOLADOWY (mleko 7, masło 7, cukier, cukier waniliowy, mąka ziemniaczana, kakao (gluten 1, soja 6, mleko7) HERBATA OWOCOWA</p>	<p>18gr 30gr 150gr 150gr</p>

CZWARTEK 18.03.2021R.

<p>BUŁKA GRAHAMKA (<i>Mąka pszenna graham, mąka pszenna, mąka żytnia1, drożdże, woda, cukier, olej, sól</i>)/BUŁKA WROCŁAWSKA PSZENNA* (<i>mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier</i>) Z MASŁEM(7), TWAROŻEK ŚMIETANKOWY(7) OGÓREK ZIELONY KAWA (<i>jęczmień 1, żyto 1</i>) Z MLEKIEM(7) HERBATA OWOCOWA, JABŁKO</p>	<p>35/70gr 3/5gr 20/35gr 20/40gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr</p>	<p>LANE KLUSKI (<i>mąka pszenna 1, jajko 3</i>) na rosole (<i>warzywa: por, marchew, pietruszka, cebula, seler 9, sól, pieprz mielony, lubczyk</i>) BIGOS* (<i>Kapusta biała, kapusta kiszona, kiełbaska gęgoszka, łopatka, sól, pieprz mielony, papryka czerwona,, zioła majeranek, pieprz ziołowy, koncentrat pomidorowy, cebula</i>) ZIEMNIAKI, KOMPOT WIELOOWOCOWY</p>	<p>200/300gr 110/170gr 195/260gr 150/200gr</p>	<p>CHAŁKA PSZENNA*(<i>mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier</i>) Z MASŁEM(7) KREMEM CZEKOLADOWO-ORZECHOWYM*(<i>orzechy8, soja 6, mleko7, gluten1</i>) KAKAO*(<i>gluten 1,soja 6, mleko7</i>) HERBATA OWOCOWA, BANAN</p>	<p>70gr 3gr 10gr 150gr 150gr 30gr</p>
---	---	--	--	---	---

PIĄTEK 19.03.2021R.

<p>CHLEB PSZENNY*(<i>mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier</i>) Z MASŁEM(7), PASTA Z MAKRELI W POMIDORACH*, (majonez*(jaja 3, gorczyca10)) Z JAJKIEM(3) I OGÓRKIEM KISZONYM, KAWA(<i>jęczmień, żyto 1</i>) Z MLEKIEM(7) HERBATA OWOCOWA, JABŁKO</p>	<p>35/70gr 3/5gr 20/40gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z BRUKSELKĄ * (<i>warzywa: por, marchew, pietruszka, seler 9, ziemniaki, brukselka, , sól, pieprz mielony, zioła, majeranek, jogurt naturalny 7</i>) Z ZIEMNIAKAMI KLUSKI DROŻDŻOWE (<i>mąka pszenna 1, jajko 3, mleko 7, cukier, cukier waniliowy, drożdże</i>) Z SOSEM JOGURTOWO-TRUSKAWKOWYM (<i>jogurt naturalny 7, truskawki, cukier</i>) KOMPOT WIELOOWOCOWY</p>	<p>200/300gr 90/160gr 60/90gr 150/200gr</p>	<p>KISIEL OWOCOWY(<i>mąka ziemniaczana, woda, cukier, truskawka owoce mieszane</i>) CHRUPKI KUKURYDZIANE MANDARYNKA HERBATA OWOCOWA SOK JABŁKOWY- MARCHEW- BANAN,</p>	<p>150gr 20gr 30gr 150gr</p>
--	---	--	--	---	---

* 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, bazylia, tymianek, kminek, liść lubczyka, zioła prowansalskie, papryka słodka, gałka muszkatołowa, rozmaryn, cukier waniliowy, sól

JADŁOSPIS
MARZEC 2021r.
ŚNIADANIE
OBIAD
PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 22.03.2021R.

<p>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 MASŁEM(7),</p> <p>POŁĘDWICA Z INDYKA*</p> <p>OGÓREK KISZONY_PAPRYKA ŚWIEŻA</p> <p>KAWA (jęczmień 1, żyto 1) Z MLEKIEM(7)</p> <p>HERBATA Z CYTRYNĄ,</p> <p>JABŁKO</p>	<p>35/70gr</p> <p>3/5gr</p> <p>15/30gr</p> <p>20/30gr</p> <p>150/200gr</p> <p>150/200gr</p> <p>30/50gr</p>	<p>BARSZCZ BIAŁY (warzywa: por , marchew, pietruszka, <u>seler 9,, jogurt naturalny 7</u>, czosnek, sól , pieprz mielony, ziola, lubczyk, czosnek) Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>RYŻ BRAZOWY Z JABŁKAMI I CYNAMONEM,</p> <p>KOMPOT WIELOOWOCOWY</p>	<p>200/300gr</p> <p>250/340gr</p> <p>150/200gr</p>	<p>SAŁATKA JARZYNOWA (marchewka, ziemniaki, ogórek kiszony, pietruszka, seler, groszek zielony, kukurydza, majonez*(<u>jaja 3, gorczyca10</u>))</p> <p>WROCŁAWSKA PSZENNA*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) Z MASŁEM(7),</p> <p>JABŁKO,</p> <p>HERBATA OWOCOWA</p>	<p>60gr</p> <p>35gr</p> <p>5gr</p> <p>30gr</p> <p>150gr</p>
---	--	---	--	---	---

WTOREK 23.03.2021R.

<p>BUŁKA WROCŁAWSKA PSZENNA*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) Z MASŁEM(7),</p> <p>PASTA Z JAJEK* (jajko3, majonez*(jaja 3, gorczyca10),, sól, pieprz mielony) ZE SZCZYPIORKIEM</p> <p>KAKAO*(gluten 1,soja 6, mleko7)</p> <p>HERBATA OWOCOWA,</p> <p>GRUSZKA</p>	<p>90gr</p> <p>35gr</p> <p>5/10gr</p> <p>20/35gr</p> <p>10/20gr</p> <p>150/200g</p> <p>150/200gr</p> <p>30/50gr</p>	<p>ZUPA Z PIECZARKOWA* (por, marchew, pietruszka, <u>seler 9</u>, pieczarki, , sól, pieprz mielony , ziola, majeranek, <u>mąka pszenna 1, jogurt naturalny 7</u>)</p> <p>Z MAKARONEM (mąka pszenna 1, jajko 3),</p> <p>KOTLET MIELONY (topatka, olej, sól, koncentrat pomidorowy, pieprz mielony i ziołowy, lubczyk, papryka słodka, majeranek, cebula, <u>mąka pszenna 1, jajka 3, bułka tarta 1</u>)</p> <p>ZIEMNIAKI,</p> <p>GROSZEK Z MARCHEWKĄ (sól, pieprz mielony, <u>masto7</u>),</p> <p>KOMPOT WIELOOWOCOWY</p>	<p>200/300g</p> <p>80/120gr</p> <p>195/260gr</p> <p>60/90gr</p> <p>150/200gr</p>	<p>WAFLE PRZEKŁADANE* (<u>mąka pszenna 1, jaja 3</u>), marmoladą,</p> <p>GRUSZKA</p> <p>HERBATA OWOCOWA</p> <p>KAKAO*(gluten 1,soja 6, mleko7)</p>	<p>80gr</p> <p>50gr</p> <p>150g</p>
--	---	--	--	--	-------------------------------------

ŚRODA 24.03.2021R.

<p>CHLEB SŁONECZNIKOWY* (<u>mąka pszenna 1, mąka żytnia 1,woda, słonecznik 8, drożdże, sól, cukier</u>) Z MASŁEM(7),</p> <p>SER ŻÓŁTY(7),</p> <p>POMIDOR, SZCZYPOIPREK</p> <p>SAŁATA MASŁOWA,</p> <p>KAWA(jęczmień, żyto 1) Z MLEKIEM(7)</p> <p>HERBATA OWOCOWA,</p> <p>JABŁKO</p>	<p>90gr</p> <p>35gr</p> <p>3/5gr</p> <p>15/30gr</p> <p>20/40gr</p> <p>5/10gr</p> <p>150/200g</p> <p>150/200gr</p> <p>30/50gr</p>	<p>ŻUREK (seler 9, zboża zawierające gluten1,Pszenica1, Mleko 7, Żyto 1, Soja6)</p> <p>* warzywa: por , marchew, <u>seler 9</u>, pietruszka, sól , pieprz mielony , lubczyk, ziola, majeranek, ziemniaki, <u>jajko3,</u>) Z JAJKIEM I ZIEMNIAKAMI</p> <p>FILET Z KURCZAKA W SOSIE PIECZARKOWO - ŚMIETANOWYM, (<u>mąka pszenna 1, śmietana7</u>, pieczarki, por, sól, pieprz ziołowy i czarny, ziola, natka pietruszki),</p> <p>MAKARON PENNE (mąka pszenna i mąka pszenna pełnoziarnista1, jajko 3)</p> <p>SURÓWKA MARCHWI, PORY I JABŁKA(sól, pieprz mielony, cukier, cytryna),</p> <p>KOMPOT JABŁKOWY</p>	<p>200/300g</p> <p>70+30gr</p> <p>sos/</p> <p>90+60gr</p> <p>sos</p> <p>150/200gr</p> <p>60/80gr</p> <p>150/200gr</p>	<p>KISIEL PORZECZKOWY (mąka ziemniaczana, woda, cukier, porzeczką mrożoną) ,</p> <p>CHRUPKI KUKURYDZIANE</p> <p>MANDARYNKA</p> <p>HERBATA OWOCOWA</p>	<p>150gr</p> <p>20gr</p> <p>30gr</p> <p>150gr</p>
--	--	--	---	---	---

CZWARTEK 25.03.2021R.					
CHAŁKA PSZENNA* <u>(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier)</u> Z MASŁEM(7) DŻEMEM WIŚNIOWYM, PŁATKI CZOKOLADOWE Z MLEKIEM* <u>(gluten 1, mleko 7, soja 6, orzechy 8) z mlekiem(7)</u> , HERBATA OWOCOWA, JABŁKO	35/70gr 3/5gr 15/30gr 200/300gr 150/200gr 30/50gr	KAPUŚNIAK Z BIAŁEJ KAPUSTY <u>(kapusta biała, warzywa: por , marchew, seler 9, pietruszka , jogurt naturalny 7, sól , pieprz mielony, zioła, lubczyk)</u> Z ZIEMNIAKAMI ROLADA WIEPRZOWA W SOSIE WŁASNYM <u>(szynka wieprzowa, cebula, mąka pszenna1, olej, majeranek, sól, pieprz mielony, pieprz ziołowy, papryka słodka, ogórek kiszony, musztarda, kiełbasa głogowska)</u> KASZA JĘCZMIENNO – GRYCZANA, BURACZKI <u>(cebula, sól, pieprz mielony, cukier, cytryna),</u> KOMPOT WIELOOWOCOWY	200/300gr 80/120gr 90/150gr 80/120gr 150/200gr	KOKTAJL OWOCOWY <u>(maślanka7, kiwi, banan, truskawka, cukier).</u> ROGAL PSZENNA* <u>(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier)</u> Z MASŁEM(7) , HERBATA OWOCOWA	150gr 35gr 3gr 150gr
PIĄTEK 26.03.2021R.					
CHLEB PSZENNY* <u>(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier)</u> Z MASŁEM(7) , SEREK TOPIONY (7) OGÓREK KISZONY, POMIDOR KAWA <u>(jęczmień 1, żyto 1) Z MLEKIEM(7)</u> HERBATA OWOCOWA JABŁKO	35/70gr 3/5gr 20/40gr 20/40gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr	ZUPA POMIDOROWA <u>(warzywa: por , marchew, seler 9, pietruszka, jogurt naturalny 7, sól , pieprz mielony , lubczyk, zioła, koncentrat pomidorowy), Z RYŻEM PALUSZKI RYBNE /RYBA SMAŻONA <u>(miruna4, marchew, cebula, pietruszka , seler, pieprz mielony, sól, pieprz ziołowy oregano, zioła prowansalskie, koncentrat pomidorowy).</u> ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI ŚWIEŻEJ I CEBULI KOMPOT WIELOOWOCOWY</u>	200/300gr 70/110gr 195/260gr 60/80gr 150/200gr	PLACUSZKI Z JABŁKIEM I CUKREM PUDREM <u>(maślanka, proszek do pieczenia, cukier, cukier waniliowy, jajko3, mąka pszenna 1)</u> KAKAO* <u>(gluten 1,soja 6, mleko7)/</u> HERBATA OWOCOWA, BANAN	100gr 150gr 30gr

* 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, bazylija, tymianek, kminek, liść lubczyka, zioła prowansalskie, papryka słodka, gałka muszkatołowa, rozmaryn, cukier waniliowy, sól

ŚNIADANIE		OBIAD		PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK 29.03.2021R.					
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 MASŁEM(7), PASZTET DROBIOWY* (woda, mięso z kurczaka, wątroba z kurczaka, <u>kasza manna 1, sól, białko sojowe 6, cebula, marchew, pietruszka, serwatka z mleka 7,</u> OGÓREK KISZONY, PAPRYKA ŚWIEŻA KAWA (jęczmień 1, żyto 1) Z MLEKIEM(7) HERBATA Z CYTRYNĄ, JABŁKO	35/70gr 3/5gr 10/20gr 20/40gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr	ZUPA Z GROCHOWA* (warzywa: por, marchew, <u>seler 9,</u> pietruszka, groch łuskany, czosnek, sól, pieprz mielony, zioła, majeranek, <u>mąka pszenna 1</u>) Z ZIEMNIAKAMI SPAGHETTI (mąka pszenna 1, jajko 3, Z POMIDORAMI I MIĘSEM (koncentrat pomidorowy, olej, cebula, sól, pieprz mielony, papryka słodka, oregano, majeranek, bazylią, łopatka, pomidory w puszcze), KOMPOT WIELOOWOCOWY	200/300gr 200/300gr 150/200gr	KISIEL OWOCOWY (mąka ziemniaczana, woda, cukier, truskawka owoce mieszane) BUŁKA MAŚLANA* (<u>mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier</u>) Z MASŁEM(7), DŻEM TRUSKAWKOWY JABŁKO HERBATA OWOCOWA	150gr 40gr 3gr 5gr 50gr 150gr
WTOREK 30.03.2021R.					
BUŁKA MAŚLANA* (<u>mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier</u>) Z MASŁEM(7) _I DŻEM TRUSKAWKOWY, ZUPA MLECZNA(7) Z MAKARONEM (<u>mąka pszenna 1, jajko 3,</u> HERBATA OWOCOWA, BANAN	35/70gr 3/5gr 10/20gr 200/300gr 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), FILET Z KURCZAKA PANIEROWANY (bułka tarta 1, mąka pszenna 1, jajko 3), ZIEMNIAKI, GROSZEK Z MARCHEWKĄ (groszek zielony, marchwka, sól, pieprz mielony, <u>masło7</u>), KOMPOT JABŁKOWY	200/300g 70/110gr 150/200gr 60/90gr 150/200gr	BUDYŃ CZEKOLADOWY (mleko 7, masło 7, cukier, cukier waniliowy, mąka ziemniaczana, kakao (gluten 1, soja 6, mleko7) CHRUPKI KUKURYDZIANE, GRUSZKA HERBATA OWOCOWA	150gr 20gr 30gr 150gr
ŚRODA 31.03.2021R.					
CHLEB PSZENNY* (<u>mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier</u>) Z MASŁEM(7), SZYNKA GOTOWANA WIEPRZOWA*, OGÓREK KISZONY, KAWA (jęczmień 1, żyto 1) Z MLEKIEM(7) HERBATA Z CYTRYNĄ, JABŁKO	35/70gr 3/5gr 15/30gr 20/40gr 150/200gr 150/200gr 50/100gr	ROSÓŁ (warzywa: por, marchew, pietruszka, cebula, <u>seler 9, sól</u> , pieprz mielony, lubczyk) z makaronem (mąka pszenna 1, jajko3), FASOLKA PO BRETOŃSKU (fasola Jaś, koncentrat pomidorowy, majeranek, pieprz mielony, pieprz ziołowy, sól, olej, cebula, papryka słodka, oregano, bazylią, mięso wieprzowe, kiełbasa głogowska, boczek wędzony parzony) ZIEMNIAKAMI KOMPOT WIELOOWOCOWY	200/300g 200/300gr 100/150gr 150/200gr	DESER JOGURTOWO-OWOCOWY Z SOSEM TRUSKAWKOWYM (jogurt naturalnyZ, , truskawki, cukier, żelatyna) BANAN, JABŁKO HERBATA Z CYTRYNĄ	150gr 50gr 150gr