

JADŁOSPIS

MARZEC 2024r.

ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

PONIEDZIAŁEK 04.03.2024r.

<p>CHAŁKA PSZENNA*(<u>mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier</u>) <u>Z MASŁEM(7)</u> DŻEM TRUSKAWKOWY, KASZA MANNA Z MLEKIEM (pszenica 1, mleko7) HERBATA OWOCOWA, BANAN</p>	<p>35/70gr 3/5gr 10/20gr 200/300gr 150/200gr 30/50gr</p>	<p>ZUPA GULASZOWA (mięso wieprzowe, papryka świeża, kukurydza, pieczarki, por , marchew, pietruszka, cebula, seler 9, sól , pieprz mielony, lubczyk) PRAŻUCHY (ziemniak, <u>mąka pszenna 1, mąka ziemniaczana</u>) Z CEBULKĄ SMAŻONĄ (cebula, olej) I <u>MAŚLANKĄ (7)</u> KOMPOT WIELOOWOCOWY (woda, mieszanka owocowa mrożona, cukier)</p>	<p>200/300gr 195/260gr 60/90gr 150/200gr</p>	<p>BUŁKA WROCŁAWSKA PSZENNA*(<u>mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier</u>) <u>Z MASŁEM(7)</u>, SAŁATKA Z MAKARONEM RYŻOWYM, OGÓRKIEM I SZYNKĄ (ser żółty 7, szczypiorek kukurydza, sól, pieprz, jogurt naturalny7, (<u>majonez*(jaja 3, gorczyca10)</u>) HERBATA ŻURAWINOWA BANAN</p>	<p>35gr 3gr 60gr 150gr 30gr</p>
---	--	---	--	---	---

WTOREK 05.03.2024r.

<p>BUŁKA WROCŁAWSKA PSZENNA*(<u>mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier</u>) <u>Z MASŁEM(7)</u>, JAJECZNICA* (<u>jajko3, sól, pieprz mielony</u>) ZE SZCZYPIORKIEM POMIDOR KIKTAJLOWY KAKAO*(gluten 1, soja 6, mleko7) HERBATA OWOCOWA, JABŁKO</p>	<p>35/70gr 3/5gr 50/100gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr</p>	<p>KAPUŚNIAK Z BIAŁEJ KAPUSTY (<u>kapusta biała, por , marchew, seler 9, koncentrat pomidorowy, pietruszka, sól , pieprz mielony, zioła, lubczyk</u>) <u>Z ZIEMNIAKAMI</u> ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z KURCZAKIEM I BROKUŁEM W SOSIE ŚMIETANOWO-SEROWY (<u>mąka pszenna 1, śmietana7, brokuł, sól, pieprz ziołowy i czarny, bazylią, oregano śmietana7, serek topiony7, makaron penne (mąka pszenna i mąka pszenna pełnoziarnista1, jajko 3)</u>) SURÓWKA Z MARCHWI I I BRZOSKWIŃ (marchew, brzoskwinie w puszcze, sól, pieprz mielony, cukier, kwasek cytrynowy) KOMPOT JABŁKOWO - WIŚNIOWY (woda, jabłko, wiśnie mrożone bez pestek, cukier)</p>	<p>200/300g 220/320gr 60/90gr 150/200gr</p>	<p>PLACUSZKI Z JABŁKIEM I CUKREM PUDREM (<u>maślanka7, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, jajko3, mąka pszenna 1</u>) KAKAO*(gluten 1, soja 6, mleko7)/ HERBATA OWOCOWA, BANAN</p>	<p>100gr 150gr 30gr</p>
---	---	--	---	--	---------------------------------

ŚRODA 06.03.2024r.

<p>CHLEB GRAHAM* (<u>pełne ziarna żyta 1, mąka żytnia 1, mąka pszenna 1, gluten pszenny 1, woda, drożdże, sól, cukier</u>) <u>Z MASŁEM(7)</u>, PASZTET WŁASNY WYRÓB (wieprzowina karkówka, wołowina, udko z kurczaka, boczec surowy, marchew, pietruszka, cebula, lubczyk, czosnek liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz czarny, papryka słodka, <u>bułka*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier)</u>) RZODKIEWKA, OGÓREK KISZONY RUKOLA KAWA(jęczmień, żyto 1) Z MLEKIEM(7) HERBATA OWOCOWA, JABŁKO</p>	<p>35/70gr 5/10gr 10/20gr 10/20gr 10/20gr 3/5gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA (warzywa: por , marchew, <u>seler 9, pietruszka, jogurt naturalny 7, sól , pieprz mielony , lubczyk, zioła, koncentrat pomidorowy</u>), <u>Z MAKARONEM (mąka pszenna i mąka pszenna pełnoziarnista1, jajko 3,)</u> PIECZEŃ WIEPRZOWA W SOSIE WŁASNYM(<u>fopatka, cebula, jogurt naturalny7, mąka pszenna1, olej, majeranek, sól, pieprz mielony, pieprz ziołowy, papryka słodka,</u>) KLUSKI ŚLĄSKIE (<u>mąka ziemniaczana, jajko 3, ziemniaki</u>), BURACZKI (cebula, sól, pieprz mielony, cukier, cytryna), KOMPOT TRUSKAWKOW- PORZECZKOWY (woda, truskawka, porzeczka mrożona, cukier)</p>	<p>200/300gr 70+30gr sos/ 90+60gr sos 150/200gr 60/80gr 150/200gr</p>	<p>DESER JOGURTOWO-OWOCOWY Z SOSEM TRUSKAWKOWYM (<u>jogurt naturalny7, , truskawki, cukier, żelatyna</u>) BISZKOPTY (<u>mąka pszenna1 , jajko3</u>), HERBATA Z CYTRYNĄ JABŁKO, GRUSZKA</p>	<p>150gr 30gr 150gr</p>
--	---	--	---	---	---------------------------------

CZWARTEK 07.03.2024r.

<p>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), SZYNKA GOTOWANA WIEPRZOWA*, SAŁATKA JARZYNOWA (marchewka, ziemniaki, jajko3, ogórek kiszony, pietruszka, seler, groszek zielony, kukurydza, majonez*(jaja 3, gorczyca10)) KAWA (jęczmień 1, żyto 1) Z MLEKIEM(7) HERBATA Z CYTRYNĄ, JABŁKO</p>	<p>35/70gr 3/5gr 15/30gr 30/50gr 150/200gr 150/200gr 50/100gr</p>	<p>ZUPA Z PIECZARKOWA* (por, marchew, pietruszka, <u>seler 9</u>, pieczarki, , sól , pieprz mielony , ziota, majeranek, <u>mąka pszenna 1, jogurt naturalny 7</u>) Z MAKARONEM (mąka pszenna 1, jajko 3), GOŁĄBKIE BEZ ZAWIJANIA W SOSIE POMIDOROWYM* (mięso mielone, Kapusta biała, ryż, sól, pieprz mielony, papryka czerwona, ziota majeranek, pieprz ziołowy, koncentrat pomidorowy, cebula, <u>mąka pszenna 1, jajka 3, bułka tarta 1</u>) ZIEMNIAKI, KOMPOT ŚLIWKOWO- JABŁKOWY (woda, wiśnia mrożona, jabłko cukier)</p>	<p>200/300gr 150+100gr sos/ 200+160gr sos 195/260gr 150/200gr</p>	<p>TOST (CHLEB TOSTOWY PSZENNY* : mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier,) MASŁO(7) Z SEREM(7), SZYNKA* I KETCHUPEM*(przecier pomidorowy 62%, cukier, ocet spirytusowy, sól, skrobia kukurydziana modyfikowana, aromat naturalny.) HERBATA OWOCOWA, BANAN, JABŁKO, KIWI,</p>	<p>100gr 150gr 30gr</p>
--	---	---	--	--	--------------------------------------

PIĄTEK 08.03.2024r.

<p>BUŁKA GRAHAMKA (Mąka pszenna graham, mąka pszenna, mąka żytnia1, drożdże, woda, cukier, olej, sól)/BUŁKA WROCŁAWSKA PSZENNA*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) Z MASŁEM(7), PASTA Z TUŃCZYKA, JAJKIEM3, OGÓRKIEM KISZONYM, CEBULĄ I MAJONEZEM*(jaja 3, gorczyca10), KAWA(jęczmień, żyto 1) Z MLEKIEM(7) HERBATA Z CYTRYNĄ, JABŁKO</p>	<p>35/70gr 3/5gr 20/40gr 10/20gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr</p>	<p>ZUPA SZPINAKOWA(warzywa: por , marchew, <u>seler 9</u>, pietruszka, <u>jogurt naturalny 7</u>, szpinak, sól , pieprz mielony , ziota, lubczyk, czosnek) Z ZIEMNIAKAMI I <u>JAJKIEM3</u> KLUSKI DROŻDZOWE (mąka pszenna 1, jajko 3, mleko 7, cukier, cukier waniliowy, drożdże) Z SOSEM JOGURTOWO-TRUSKAWKOWYM (jogurt naturalny 7, truskawki, cukier) KOMPOT PORZECZKOWY (woda, porzeczka mrożona, cukier)</p>	<p>200/300gr 200/300gr 150/200gr</p>	<p>CIASTKA OWSIANE Z ŻURAWINĄ, (mąka pszenna1, gluten1, cynamon, soda oczyszczona, sól, <u>masło7</u>, cukier, <u>jaja3</u>, płatki owsiane, gorzka czekolada, żurawina), BUDYŃ CZEKOLADOWY (mleko 7, masło 7, cukier, cukier waniliowy, mąka ziemniaczana, <u>kakao (gluten 1, soja 6, mleko7)</u>) HERBATA OWOCOWA, GRUSZKA, BANAN</p>	<p>30gr 150gr 150gr 50gr</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 gorczycy.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:

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

JADŁOSPIS

MARZEC 2024r.

ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

PONIEDZIAŁEK 11.03.2024r.

<p>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), SER ŻÓŁTY 3*, OGÓREK KISZONY, 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>ŻUREK (seler 9, zboża zawierające gluten1, Pszenica1, Mleko 7, Żyto 1, Soja 6) * warzywa: por , marchew, seler 9, pietruszka, sól , pieprz mielony , lubczyk, ziola, majeranek, ziemniaki, jajko3,) Z JAJKIEM I ZIEMNIAKAMI NALEŚNIKI (mąka pszenna 1, jajko 3, mleko 7, cukier, cukier waniliowy) Z TWAROŻKIEM (7)/ DŻEM TRUSKAWKOWY, KOMPOT WIELOOWOCOWY (woda, mieszanka owocowa mrożona, cukier)</p>	<p>200/300gr 200/300gr 150/200gr</p>	<p>PIZZA Z SEREM ŻÓŁTYM , SZYNKĄ I ZIOŁAMI*(mąka pszenna1, drożdże, olej, sól, cukier, woda, ser żółty3, szynka drobiowa), I KETCHUPEM*(przecier pomidorowy 62%, cukier, ocet spirytusowy, sól, skrobia kukurydziana modyfikowana, aromat naturalny.) JABŁKO, MANDARYNKA HERBATA Z CYTRYNĄ</p>	<p>100gr 30gr 150gr</p>
---	---	---	---	--	--------------------------------------

WTOREK 12.03.2024r.

<p>ROGAL PSZENNA*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) Z MASŁEM(7) DŻEM TRUSKAWKOWY, PŁATKI KUKURYDZIANE*(gluten 1, mleko 7, soja 6) Z MLEKIEM(7), HERBATA OWOCOWA, BANAN, JABŁKO</p>	<p>35/70gr 3/5gr 10/20gr 200/300gr 150/200gr 30/50gr</p>	<p>LANE KLUSKI (mąka pszenna 1, jajko 3) (warzywa: por marchew, pietruszka, cebula, seler 9, sól, pieprz mielony , lubczyk) GULASZ WIEPRZOWA W SOSIE WŁASNYM(topatka, cebula, jogurt naturalny7, mąka pszenna1, olej, majeranek, sól, pieprz mielony, pieprz ziołowy, papryka słodka,) KASZA JĘCZMIENNA SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (z ogórkiem zielonym, papryką, pomidorem kukurydzą i fasolą czerwoną) Z SOSEM WINEGRET(woda, olej, cytryna, sól, pieprz mielony, cukier), KOMPOT JABŁKOWO - WIŚNIOWY (woda, jabłko, wiśnie mrożone bez pestek, cukier)</p>	<p>200/300g 70+30gr sos/ 90+60gr sos 90/150gr 75/100gr 150/200gr</p>	<p>MARCHEWKOWE MUFINKI (mąka pszenna 1, jaja3, olej, cukier, marchewka , cukier, proszek do pieczenia, cynamon, sól, orzechy (8)), GRUSZKA KAKAO*(gluten 1, soja 6, mleko7) HERBATA Z CYTRYNĄ</p>	<p>35gr 3gr 10gr 150gr 30gr</p>
--	--	---	--	--	--

ŚRODA 13.03.2024r.

<p>CHLEB GRAHAM* (pełne ziarna żyta 1, mąka żytnia 1, mąka pszenna 1, gluten pszenny 1, woda, drożdże, sól, cukier) Z MASŁEM(7), SCHAB PIECZONY –własny wyrób SAŁATA PAPRYKA ŚWIEŻA KAWA (jęczmień 1, żyto 1) Z MLEKIEM(7) HERBATA Z CYTRYNĄ, JABŁKO, GRUSZKA</p>	<p>35/70gr 3/5gr 10/20gr 10/20gr 10/20gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr</p>	<p>ZUPA- KREM KALAFIOROWA (por , marchew, seler 9, pietruszka, jogurt naturalny 7, kalafior, sól , pieprz mielony , ziola, lubczyk) Z GRZANKAMI*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) PYZY Z MIĘSEM (ziemniaki , skrobia ziemniaczana , jaja3, wieprzowina topatka , marchew , kapusta kiszona , pietruszka korzeń , woda , cebula , olej rzepakowy , sól , pieprz,) KAPUSTA CZERWONA ZASMAŻANA (kapusta czerwona, cebula, kwasek cytrynowy, olej, sól, pieprz mielony, olej) KOMPOT JABŁKOWY - PORZECZKA (woda, jabłko, porzeczka czarna mrożona, cukier)</p>	<p>200/300g 210/280gr 80/120gr 150/200gr</p>	<p>BUŁKA MAŚLANA*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) Z MASŁEM(7) KREMEM CZEKOLADOWO-ORZECZOWYM*(orzechy8, soja 6, mleko7, gluten1) KAWA (jęczmień 1, żyto 1) Z MLEKIEM(7) HERBATA OWOCOWA KIWI, JABŁKO, BANAN</p>	<p>35gr 3gr 10gr 150gr 30gr</p>
--	---	--	--	--	--

ŚNIADANIE		OBIAD		PODWIECZOREK	
CZWARTEK 14.03.2024r.					
CHLEB PSZENNY* (<u>mąka pszenna 1</u> , woda, drożdże, sól, cukier) <u>Z MASŁEM(7)</u> , TWAROŻEK ŚMIETANKOWY(7) OGÓREKIEM ZIELONYM KAKAO*(gluten 1,soja 6, mleko7) HERBATA OWOCOWA, BANAN, MANDARYNKA	35/70gr 3/5gr 20/35gr 20/40gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr	BARSZCZ CZERWONY (warzywa: por , marchew, pietruszka, <u>seler 9</u> , buraczki czerwone , <u>joqurt naturalny Z</u> , czosnek, sól , pieprz mielony, zioła, lubczyk) Z ZIEMNIAKAMI, LECZO Z PIERSIĄ Z KURCZAKA (filet z kurczaka, papryka czerwona, papryka żółta, cukinia, dynia, pomidory, cebula, olej, sól, pieprz czarny i ziołowy, papryka słodka, czosnek) I BRĄZOWYM RYŻEM KOMPOT WIELOOWOCOWY (woda, mieszanka owocowa mrożona, cukier)	200/300gr 70+30gr sos/ 90+60gr sos 100/150gr 75/100gr 150/200gr	GOFRY (woda gazowana, <u>jaja3, mąka pszenna1</u> , cukier, cukier waniliowy, proszek do pieczenia, olej, sól) Z DŻEMEM TRUSKAWKOWYM/CUKIER PUDER/ BITA ŚMIETANA BRZOSKWINIA JABŁKO HERBATA ŻURAWINOWA	120gr 10gr 30gr 150gr
PIĄTEK 15.03.2024r.					
CHLEB SŁONECZNIKOWY* (<u>mąka pszenna 1, mąka żytnia 1,woda, słonecznik 8</u> , drożdże, sól, cukier) <u>Z MASŁEM(7)</u> , PASTA Z JAJEK* (<u>jajko3, majonez*(jaja 3, gorczyca10)</u>), sól, <u>pieprz mielony</u>) POMIDOR KOKTAJLOWY KAWA(jęczmień, żyto 1) Z MLEKIEM(7) HERBATA Z CYTRYNĄ, JABŁKO, GRUSZKA	35/70gr 3/5gr 20/30gr 10/20gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr	ZUPA POMIDOROWA (warzywa: por , marchew, <u>seler 9</u> , pietruszka, sól , pieprz mielony , lubczyk, zioła, koncentrat pomidorowy) Z KASZĄ JAGLANĄ RYBA SMAŻONA / PALUSZKI RYBNE (<u>miruna4</u> , pieprz mielony, sól, olej, pieprz ziołowy oregano, zioła prowansalskie, , <u>mąka pszenna 1, jajka 3, bułka tarta 1</u>), ZIEMNIAKI, SAŁATA LODOWA Z POMIDORAMI I SOSEM WINEGRET (woda, olej, cytryna, sól, pieprz mielony, cukier), KOMPOT TRUSKAWKOW- PORZECZKOWY (woda, truskawka, porzeczka mrożona, cukier)	200/300gr 70/110gr 195/260gr 75/100gr 150/200gr	GALARETKA OWOCOWA Z BITĄ ŚMIETANĄ I BRZOSKWINIAMI CHRUPKI KUKURYDZIANE, GRUSZKA, MANDARYNKA HERBATA OWOCOWA	150gr 30gr 50gr 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, cukier waniliowy, sól