

JADŁOSPIS

CZERWIEC 2023r.

ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

PONIEDZIAŁEK 05.06.2023R.

<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), POŁĘDWICA SOPOCKA*, PAPRYKA CZERWONA KAWA (jęczmień 1, żyto 1) Z MLEKIEM(7)/ HERBATA Z CYTRYNĄ, JABŁKO</p>	35/70gr 3/5gr 20/30gr 20/40gr 150/200gr 150/200gr 50/100gr	<p>KRUPNIK, (kasza jęczmienna, warzywa: por, marchew, seler 9, pietruszka, sól, pieprz mielony, lubczyk, zioła,) Z ZIEMNIAKAMI, RACUCHY (mąka pszenna 1, jajko 3, maślanka 7, cukier, cukier waniliowy, proszek do pieczenia) Z CUKREM PUDREM, JOGURT TRUSKAWKOWY (jogurt naturalny 7, truskawka, cukier), KOMPOT JABŁKOWO - WIŚNIOWY (woda, jabłko, wiśnie mrożone bez pestek, cukier)</p>	200/300gr 200/300gr 100/150gr 150/200gr	<p>KANAPKA WIOSENNA: BUŁKA WROCŁAWSKA PSZENNA*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) Z MASŁEM(7), SER ŻÓŁTY(7)*, POMIDOR, SZCZYPIOREK, HERBATA Z CYTRYNĄ</p>	35gr 3gr 10gr 20gr 150gr 30gr
---	--	---	--	---	--

WTOREK 06.06.2023R.

<p>BUŁKA WROCŁAWSKA PSZENNA*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) Z MASŁEM(7), TWAROŻEK ŚMIETANKOWY(7) Z RZODKIEWKĄ KAKAO*(gluten 1, soja 6, mleko 7)// HERBATA OWOCOWA, ARBUZ</p>	35/70gr 3/5gr 20/35gr 20/40gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr	<p>ROSÓŁ (warzywa: por, marchew, pietruszka, cebula, seler 9, sól, pieprz mielony, lubczyk) z makaronem (mąka pszenna 1, jajko 3), FILET Z KURCZAKA PANIEROWANY (bułka tarta 1, mąka pszenna 1, jajko 3), ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM, MIZERIA (ogórek zielony, jogurt naturalny 7, koperek świeży, sól, pieprz mielony, cukier) KOMPOT WIELOOWOCOWY (woda, mieszanka owocowa mrożona, cukier)</p>	200/300g 70/110gr 195/260gR 60/90gr 150/200gr	<p>CIASTO TRUSKAWKOWE biszkopty (mąka pszenna 1, jajka 3, mleko 7, soja 6), cukier, żelatyna, śmietana 30% 7, masło 7, truskawka) JABŁKO, BANAN HERBATA OWOCOWA]</p>	70gr 50gr 150gr
---	---	---	---	---	-----------------------------------

ŚRODA 07.06.2023R.

<p>CHLEB SŁONECZNIKOWY* (mąka pszenna 1, mąka żytnia 1, woda, słonecznik 8, drożdże, sól, cukier) Z MASŁEM(7), PARÓWKI Z SZYNKI Z KECZUPEM* Z KETCHUPEM PAPRYKA ŚWIEŻA,, KAWA (jęczmień 1, żyto 1) Z MLEKIEM(7)/ HERBATA OWOCOWA, JABŁKO</p>	35/70gr 3/5gr 40/70gr 20/30gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z KOPREM I ZIEMNIAKAMI (por, marchew, pietruszka, seler 9, ogórek kiszony, jogurt naturalny 7, czosnek, sól, pieprz mielony, zioła, lubczyk, koper świeży) ZAPIEKANKA MAKARONOWA (mąka pszenna i mąka pszenna pełnoziarnista 1, jajko 3) Z MIĘSEM MIELONYM I ŻÓŁTYM SEREM(7) (mąka pszenna 1, śmietana 7, sól, pieprz ziołowy i czarny, zioła, natka pietruszki, mięso mielone), KOMPOT WIELOOWOCOWY (woda, mieszanka owocowa mrożona, cukier)</p>	200/300g 280/380gr 150/200gr	<p>MARCHEWKOWE MUFINKI (mąka pszenna 1, jajka 3, olej, cukier, marchewka, cukier, proszek do pieczenia, cynamon, sól, orzechy (8)), GRUSZKA, JABŁKO KAKAO*(gluten 1, soja 6, mleko 7) HERBATA Z CYTRYNĄ ARBUZ</p>	70gr 30gr 150gr 30gr
--	---	---	--	---	---------------------------------------

ŚNIADANIE		OBIAD		PODWIECZOREK	
CZWARTEK 08.06.2023R.					
BOŻE CIAŁO					
PIĄTEK 09.06.2023R.					
BUŁKA WROCŁAWSKA PSZENNA*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) Z MASŁEM(7), MAKRELA W POMIDORACH*, KAWA(jęczmień, żyto 1) Z MLEKIEM(7) HERBATA OWOCOWA, JABŁKO, GRUSZKA 	3/5gr 20/40gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr	ZUPA POMIDOROWA (warzywa: por, marchew, seler 9 , pietruszka, jogurt naturalny 7 , sól, pieprz mielony, lubczyk, zioła, koncentrat pomidorowy), Z MAKARONEM (mąka pszenna i mąka pszenna pełnoziarnista1, jajko 3,) JAJKO SADZONE (3), ZIEMNIAKI, SAŁATA Z JOGURTEM NATURALNYM (7) KOMPOT ŚLIWKOWO- JABŁKOWY (woda, śliwka mrożona, jabłko cukier)	200/300gr 50gr/50gr 195/260gr 60/80gr 150/200gr	KOKTAJL OWOCOWY(maślanka7, kiwi, banan, truskawka, cukier), ROGAL PSZENNA*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) Z MASŁEM(7) HERBATA OWOCOWA GRUSZKA 	150gr 45gr 5gr 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 muskatołowa, rozmaryn, cukier waniliowy, sól

JADŁOSPIS

CZERWIEC 2023r.

ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

PONIEDZIAŁEK 12.06.2023r.

<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), POŁĘDWICA SOPOCKA*, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA ŚWIEŻA KAWA (<u>jęczmień 1, żyto 1</u>) 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, <u>seler 9</u>, pietruszka, sól , pieprz mielony , lubczyk, zioła, majeranek, ziemniaki, <u>jajko3,</u>) Z JAJKIEM I ZIEMNIAKAMI NALEŚNIKI (<u>mąka pszenna 1, jajko 3, mleko 7, cukier, cukier waniliowy</u>) Z TWAROŻKIEM (7)/ DŻEM TRUSKAWKOWY, KOMPOT PORZECZKOWY (woda, porzeczka mrożona, cukier)</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 KECZUPEM*, HERBATA ŻURAWINOWA JABŁKO</p>	<p>35gr 3gr 10gr 150gr 50gr</p>
---	--	--	--	--	---

WTOREK 13.06.2023r.

<p>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</p>	<p>35/70gr 3/5gr 10/20gr 200/300gr 150/200gr 30/50gr</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA (warzywa: por , marchew, <u>seler 9</u>, pietruszka, <u>jogurt naturalny 7, sól</u> , pieprz mielony , lubczyk, zioła, koncentrat pomidorowy), Z MAKARONEM (<u>mąka pszenna i mąka pszenna pełnoziarnista1, jajko 3,</u>) NUGGETSY Z KURCZAKA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH (<u>płatki kukurydziane * (gluten 1, mleko 7, soja 6) mąka pszenna 1, jajko 3, olej, sól,</u> pieprz mielony) TALARKI ZIEMNIACZANE ZAPIEKANE SURÓWKA Z MŁODEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ, KOPERKIEM I SOSEM WINEGRET (kapusta biała koper świeży, cebula, marchewka, cytryna, olej, sól, pieprz mielony) KOMPOT WIELOOWOCOWY (woda, mieszanka owocowa mrożona, cukier)</p>	<p>200/300gr 280/380gr 150/200gr</p>	<p>MUFINKI Z CZEKOLADĄ I ORZECHAMI WŁOSKIMI (<u>mąka pszenna 1, jaja3, olej, cukier waniliowy , cukier, proszek do pieczenia, czekolada(gluten 1, soja 6, mleko7, orzechy włoskie 8),</u> JABŁKO, ANANS KAKAO*(<u>gluten 1, soja 6, mleko7</u>)</p>	<p>70gr 30gr 150gr</p>
---	--	---	--	--	--------------------------------

ŚRODA 14.06.2023r.

<p>CHLEB GRAHAM* (<u>pełne ziarna żyta 1, mąka żytnia 1, mąka pszenna 1, gluten pszenny 1, woda, drożdże, sól, cukier</u>) Z MASŁEM(7), PASZTET WŁASNY WYRÓB (wieprzowina karkówka, wołowina, udko z kurczaka, boczek 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(<u>jęczmień, żyto 1</u>) 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 gr</p>	<p>ZUPA- KREM KALAFIOROWA (por , marchew, <u>seler 9</u>, pietruszka, <u>jogurt naturalny 7</u>, kalafior, sól , pieprz mielony , zioła, lubczyk) Z GRZANKAMI*(<u>mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier</u>) 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)</p>	<p>200/300gr 250/340gr 70/90gr 100/150gr 150/200gr</p>	<p>KASZA MANNA Z MUSEM TRUSKAWKOWYM (mleko 7, (pszenica 1, cukier, kasza manna, truskawki), CHRUPKI KUKURYDZIANE* (mąka kukurydziana), KIWI, JABŁKO, BANAN HERBATA OWOCOWA</p>	<p>150gr 20gr 30gr 150gr</p>
--	--	--	--	---	--

ŚNIADANIE		OBIAD		PODWIECZOREK	
CZWARTEK 15.06.2023r.					
CHLEB PSZENNY* (<u>mąka pszenna 1</u> , woda, drożdże, sól, cukier) <u>Z MASŁEM(7)</u> , TWAROŻEK ŚMIETANKOWY(7) Z RZODKIEWKĄ KAKAO* (<u>gluten 1,soja 6, mleko7</u>) HERBATA OWOCOWA, BANAN, MANDARYNKA	35/70gr 3/5gr 20/35gr 20/40gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr	ZUPA SZPINAKOWA (warzywa: por , marchew, <u>seler 9</u> , pietruszka, <u>jogurt naturalny 7</u> , szpinak, sól , pieprz mielony , zioła, lubczyk, czosnek) <u>Z ZIEMNIAKAMI I JAJKIEM3</u> BITKI WIEPRZOWA W SOSIE WŁASNYM (karkówka, cebula, <u>jogurt naturalny7, mąka pszenna1, olej</u> , majeranek, sól, pieprz mielony, pieprz ziołowy, papryka słodka,) KASZA JĘCZMIENNO-GRYCZANA BURACZKI (cebula, sól, pieprz mielony, cukier, cytryna), KOMPOT WIELOOWOCOWY (woda, mieszanka owocowa mrożona, cukier)	200/300gr 165/220gr 90/150gr 80/120gr 150/200gr	RAFAELLO NA KRAKERSACH(krakers (jęczmień,pszenicę1, jaja3 Sezam11, mleko7),mąka krupczatka1, masło7, wiórki kokosowe, cukier) JABŁKO, GRUSZKA HERBATA OWOCOWA	60gr 30gr 150gr
PIĄTEK 16.06.2023r.					
CHLEB RAZOWY* (<u>pełne ziarna żyta 1, mąka żytnia 1, mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier</u>) <u>Z MASŁEM(7)</u> , PASTA Z JAJEK* (<u>jajko3, majonez*(jaja 3, gorczyca10),, sól, pieprz mielony</u>) <u>ZE SZCZYPIORKIEM</u> POMIDOR KAWA(jęczmień, żyto 1) Z MLEKIEM(7) HERBATA OWOCOWA, JABŁKO	35/70gr 3/5gr 20/30gr 10/20gr 150/200gr 150/200gr 30/50gr	ZUPA WIELOWARZYWNA Z BRUKSELKĄ (warzywa: por , marchew, <u>seler 9</u> , pietruszka, fasolka szparagowa, cebula, ziemniaki, <u>jogurt naturalny 7, sól</u> , pieprz mielony , zioła, lubczyk), 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 PIECZONE SURÓWKA KAPUSTY KISZONEJ MARCHWI, JABŁKA I CEBULI (olej, sól, pieprz mielony, cukier), KOMPOT TRUSKAWKOW- PORZECZKOWY (woda, truskawka, porzeczka mrożona, cukier)	200/300gr 70/110gr 195/260gr 60/80gr 150/200gr	BUDYŃ CZEKOLADOWY Z TRUSKAWKAMI (mleko7, masło 7, cukier, cukier waniliowy, jajka3, mąka ziemniaczana, czekolada gorzka kakao (gluten 1,soja 6, mleko7) CHAŁKA PSZENNA*(mąka pszenna 1, woda, drożdże, sól, cukier) Z MASŁEM(7) GRUSZKA HERBATA OWOCOWA)	150gr 35gr 5gr 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, bazylika, tymianek, kminek, liść lubczyka, zioła prowansalskie, papryka słodka, cukier waniliowy, sól