

Dzień Posilek	 ŚNIADANIE	 OBIAD
PONIEDZIAŁEK 16.03	Zupa mleczna 250 ml (mleko, płatki ryżowe) Kanapki - chleb razowy ze słonecznikiem 30 g (mąka żytnia razowa (36,7 %), naturalny zakwas żytni (21%) (mąka żytnia, woda), woda, mąka żytnia (10,5%), mąka pszenna (10,5 %), drożdże, sól, słonecznik do posypki (1%)), - masło 5 g (z mleka /laktoza/), - plastry fileta drobiowego 20 g, (mięso drobiowe, sól, pieprz, zioła) (produkcja własna), - pomidory 20 g, ogórek 20 g, papryka 20 g Herbata czarna z cytryną i miodem 250 ml	Zupa ogórkowa 250 ml (woda, porcje drobiowe rosółowe, ziemniaki 50 g, warzywa 70 g (marchew, seler, por), ogórek kiszony 20 g, zioła, sól, pieprz, śmietana 10 g (z mleka /laktoza/), Gulasz 120 g z kaszą jęczmienną 100 g i surówką 100 g - kasza jęczmienna 100 g, - mięso wieprzowe 60 g, - warzywa 50 g (papryka czerwona, marchewka, cebula, por, pietruszka), sól, pieprz, - surówka z kapusty pekińskiej 120 g (kapusta pekińska, olej roślinny rzepakowy, cebula, sól, pieprz, cukier), Kompot jabłkowo-gruszkowy 200 ml
WTOREK 17.03	Kanapki - chleb żytni 50 g (zakwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, mąka żytnia, mieszanina do produkcji chleba „mix pełne żyto” 10,4% (mąka żytnia z pełnego przemiału, suchy zakwas żytni na bazie mąki z pełnego przemiału, sól, cukier), sól), - masło 7 g (z mleka /laktoza/), - twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem 30 g, (ser twarogowy (z mleka) 20 g, jogurt naturalny 15 g (z mleka), szczypiorek), - pomidory 30 g, - ogórek 30 g, - rzodkiewka 5g - kawa z mlekiem 250 ml (kawa (jęczmień, żyto)),	Zupa wiosenna z fasolką szparagową 250ml (woda, porcje drobiowe rosółowe, ziemniaki 80 g, warzywa 100 g (marchew, kapusta włoska, pietruszka, seler, por, cebula, natka pietruszki, kalafior, fasolka szparagowa 40g, koper zielony), przyprawy: sól, pieprz, śmietana 10 g (z mleka /laktoza/), - ryż z jabłkami i cynamonem 200 g (ryż 120 g, jabłka 80g, cynamon, cukier wanilinowy), Kompot wielowocowy 200 ml
ŚRODA 18.03	Zupa mleczna 250 ml (mleko, płatki owsiane) Kanapki: - bułka pszenna 50 g (Mąka pszenna typ 450, woda, sól, drożdże, może zawierać: sezam, mleko, orzechy, soję), - masło 5 g (z mleka /laktoza/), - plastry szynki pieczonej 20 g, (mięso wieprzowe, sól, pieprz, zioła) (produkcja własna), - pomidory 30 g, ogórek kiszony 30 g, rzodkiewka 10g - papryka 15g, sałata zielona 5g, Herbata owocowa z miodem 250 ml,	Zupa barszcz ukraiński 250ml (Mięso drobiowe na wywar, ziemniaki 50 g, buraki 40 g, warzywa 50 g (marchew, pietruszka, seler, fasola, por, cebula), czosnek, majeranek, cytryna, sól, pieprz, śmietana 30% 10g (z mleka /laktoza/), pieprz ziołowy, pieprz czarny) - hot dog 190 g (produkcja własna) - bułka pszenna 50 g (Mąka pszenna typ 450, woda, sól, drożdże, może zawierać: sezam, mleko, orzechy, soję), - Parówki SOKOLIKI 60 g (mięso 90% (w tym: mięso z kurczaka 85%, mięso cielęce 5%), skrobia ziemniaczana, sól, aromaty, przyprawy, ekstrakty przypraw), sałata 20g, ogórek konserwowy 20g (zawiera gorczycę), ogórek zielony 20g, papryka 15 g, cebula 5 g, ketchup (przecier pomidorowy 62%, cukier, ocet spirytusowy, sól, skrobia kukurydziana modyfikowana, aromat naturalny), majonez (olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0 %, ocet, Kompot jabłkowy 200 ml
CZWARTEK 19.03	Kanapki:- chleb razowy ze słonecznikiem 50 g (mąka żytnia razowa (36,7 %), naturalny zakwas żytni (21%) (mąka żytnia, woda), woda, mąka żytnia (10,5%), mąka pszenna (10,5 %), drożdże, sól, słonecznik do posypki (1%)), - masło 7 g (z mleka /laktoza/), - pasta jajeczno-serowa 55 g, (jajko (25 g), ser gouda (20 g) (z mleka), ogórek kwaszony (5 g), jogurt naturalny 2% (5 g); przyprawy: pieprz, papryka słodka), - Ser gouda 20 g, (z mleka) - pomidory 30 g, ogórek 30 g, papryka 15 g, sałata zielona 5g, - kawa z mlekiem 250 ml (kawa (jęczmień, żyto)),	Zupa fasolowa 250ml (woda, porcje drobiowe rosółowe, ziemniaki 100g, fasolka szparagowa 40g, marchew 20g, pietruszka 15g, śmietana 10 g (z mleka), seler 5g, przyprawy: sól, pieprz, przyprawy), - placki ziemniaczane 200 g ze śmietaną 10g (ziemniaki, cebula, czosnek, jaja, sól, pieprz, olej roślinny rzepakowy, śmietana 30% 10g (z mleka /laktoza/), Kompot wielowocowy 200 ml Jabłko 80 g
PIĄTEK 20.03	Zupa mleczna 250 ml (mleko, kasza manna /pszenica/) Kanapki - chleb graham 30 g (mąka pszenna graham (61%), woda, mąka pszenna (7%), drożdże, sól), - masło 5 g (z mleka /laktoza/), - ser gouda 15 g (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), - plastry szynki pieczonej 20 g, (mięso wieprzowe, sól, pieprz, zioła) (produkcja własna), - pomidory 30 g, ogórek 20 g, sałata zielona 10 g, szczypiorek, Herbata owocowa z miodem 250 ml	Rosół z makaronem 250ml (Wywar z mięsa drobiowego, warzywa 70 g (marchewka, seler, pietruszka, por, cebula), sól, pieprz, pietruszka zielona, koperek, makaron 70 g (mąka pszenna, jaja) Medaliony drobiowe z warzywami 120 g z ziemniaki 100 g i surówką 100 g - ziemniaki 100 g, - medaliony (mięso drobiowe filet z kurczaka 60 g, - warzywa 40 g (marchewka, cebula, por, cukinia, pietruszka, papryka czerwona), pieczarki 15 g, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0 %)), sól, pieprz), - surówka z sałaty 120 g (sałata zielona, ogórek, cebula, jogurt naturalny (z mleka), sól, pieprz), Kompot wielowocowy 200 ml

**Dzieci dodatkowo codziennie piją wodę mineralną niegazowaną.
Do przyprawiania potraw używamy tylko sól o obniżonej zawartości sodu.**

składniki powodujące alergie lub reakcje nietolerancji oznaczono pogrubioną czcionką

JADŁOSPIS

Dzień Posiłek	 ŚNIADANIE I	 OBIAD
PONIEDZIAŁEK 23.03	Kanapki - chleb mieszany 50 g (mąka żytnia, mąka pszenna, drożdże, sól), - masło 7 g (z mleka /laktoza/), - twaróg ze szczypiorkiem 30 g, (ser twarogowy (z mleka) 20 g, śmietana 15 g (z mleka), szczypiorek), - ser gouda 15 g (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia) - pomidory 30 g, ogórek 30 g, sałata zielona 5g, papryka 30 g, - kawa z mlekiem 250 ml (kawa (jęczmień, żyto)),	Zupa barszcz biały 250ml (Biała kielbasa, zakwas w płynie (woda, mąka żytnia, cukier, przyprawy), śmietana 30% (z mleka), majeranek czosnek, chrzan, jaja, ziemniaki, por, pietruszka, seler, marchew, sól, pieprz) spaghetti 220 g makaron 130 g (mąka pszenna, jaja), mięso wieprzowe 120 g, warzywa 70 g (marchew, pietruszka, cebula, seler), koncentrat pomidorowy 20 g (pomidory), ser twardy (z mleka), sól, pieprz, przyprawy, Kompot śliwkowy 200 ml Marchewki słupki do chrupania 60 g
WTOREK 24.03	Zupa mleczna 250 ml (mleko, płatki owsiane) Kanapki - chleb graham 30 g (mąka pszenna graham (61%), woda, mąka pszenna (7%), drożdże, sól), - masło 5 g (z mleka /laktoza/), - Ser mozzarella 20 g, (z mleka) - szyneczka drobiowa 30 g (mięso drobiowe z kurczaka (90%), skrobia ziemniaczana, sól, aromaty, przyprawy, ekstrakty przypraw) - pomidory 30 g, ogórek 30 g, sałata 5g, papryka 30 g, Herbata owocowa z miodem 250 ml,	Zupa szczawiowa z jajkiem 250 ml (woda, porcje drobiowe rosółowe, ziemniaki 50 g, warzywa 70 g (marchew, pietruszka, seler, por), jajko 30 g, szczaw 20 g, zioła, sól, pieprz, śmietana 10 g (z mleka /laktoza/), - pulpeciki wieprzowe w sosie pieczeniowym 120 g (pulpeciki: mięso wieprzowe, jaja, bułka tarta (mąka pszenna, drożdże, sól), cebula, czosnek, papryka, pieprz, sól; sos: mąka pszenna, cebula, sól, pieprz) - kasza jęczmienna 60 g - surówka z buraków 120 g (buraki, cebula, sok cytrynowy, cukier, sól, pieprz, olej roślinny słonecznikowy), Kompot wielowocowy 200 ml
ŚRODA 25.03	Kanapki - chleb żytni 50 g (zakwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, mąka żytnia, mieszanina do produkcji chleba „mix pełne żyto” 10,4% (mąka żytnia z pełnego przemiału, suchy zakwas żytni na bazie mąki z pełnego przemiału, sól, cukier), sól), - masło 7 g (z mleka /laktoza/), - ser gouda 15 g (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia) - kielbasa krakowska 20 g (mięso wieprzowe z szynki, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne), - pomidory 30 g, ogórek 30 g, papryka 30 g, rzodkiewka 5g - kawa z mlekiem 250 ml (kawa (jęczmień, żyto)),	Zupa z białych warzyw 250ml (woda, porcje drobiowe rosółowe, ziemniaki 70g, pietruszka 20g, kalafior 40g, seler 5g, por 5g, cebula 5g, czosnek, masło (z mleka), sól, pieprz, olej roślinny rzepakowy, sól, pieprz), Kotlet drobiowy 100 g z ziemniaki 100 g i surówką 120 g - ziemniaki 100 g, - kotlet drobiowy (mięso drobiowe, jaja, bułka tarta (mąka pszenna, drożdże, sól), sól, pieprz), - - surówka z białej kapusty 120 g (Biała kapusta, olej roślinny rzepakowy, cebula, sól, pieprz, cukier), Kompot jabłkowy 200 ml
CZWARTEK 26.03	Zupa mleczna 250 ml (mleko, kasza manna (z pszenicy)) Kanapki - chleb mieszany 30 g (mąka żytnia, mąka pszenna, drożdże, sól), - masło 5 g (z mleka /laktoza/), - plastry fileta drobiowego 20 g, (mięso drobiowe, sól, pieprz, zioła) (produkcja własna), - ser gouda 15 g (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia) pomidory 30 g, ogórek 30 g, rzodkiewka 10g, sałata 10g, Herbata czarna z cytryną i miodem 250 ml	Zupa barszcz czerwony 250ml (Mięso drobiowe na wywar, ziemniaki 50 g, buraki 40 g, warzywa 50 g (marchew, pietruszka, seler, fasola, por, cebula), czosnek, majeranek, cytryna, sól, pieprz, śmietana 30% 10g (z mleka /laktoza/), pieprz ziołowy, pieprz czarny) łazanki 220 g (makaron 100 g (mąka pszenna, jaja), kapusta biała 60 g kielbasa krakowska 60 g (mięso wieprzowe z szynki, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne), pietruszka, koperek, sól, pieprz, Kompot wielowocowy 200 ml Jabłko 80 g
PIĄTEK 27.03	Kanapki - bułka pszenna 50 g (Mąka pszenna typ 450, woda, sól, drożdże, może zawierać: sezam, mleko, orzechy, soję), - masło 5 g (z mleka /laktoza/), - pasta jajeczna 30 g, (Jaja, szczypior, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0 %)), sól, pieprz), pomidory 30g, ogórek 30g, sałata 5g, papryka 30g, Herbata z mlekiem 250 ml,	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (woda, porcje drobiowe rosółowe, pomidory 40 g, warzywa 60 g (marchew, seler, por), zioła, sól, pieprz, śmietana 10 g (z mleka /laktoza/, ryż 70 g, - pierogi ruskie 240 g ze śmietaną 10g lub cebulką (mąka pszenna, jaja, woda, ziemniaki, twaróg (z mleka), cebula, , śmietana 30% 10g (z mleka /laktoza/), sól, pieprz), Kompot wielowocowy 200 ml Jabłko 80 g

Dzieci dodatkowo codziennie piją wodę mineralną niegazowaną.

Do przyprawiania potraw używamy tylko sól o obniżonej zawartości sodu.

składniki powodujące alergie lub reakcje nietolerancji oznaczono pogrubioną czcionką

JADŁOSPIS

Dzień Posiłek	 ŚNIADANIE I	 OBIAD
PONIEDZIALEK 30.03	Kanapki - chleb mieszany 50 g (mąka żytnia, mąka pszenna, drożdże, sól), - masło 7 g (z mleka /laktoza/), - twarożek z rzodkiewką 35 g, (ser twarogowy (z mleka) 20 g, jogurt naturalny 10 g (z mleka), rzodkiewka 5g), - pomidory 30 g, ogórek 20 g, papryka 30 g - kawa z mlekiem 250 ml (kawa (jęczmień, żyto)),	Zupa grochowa 250ml (woda, mięso drobiowe wędzone 40 g, ziemniaki 60g, groch 40 g, marchew 20g, pietruszka 15g, cebula 3g, seler 5g, przyprawy: sól, pieprz, przyprawy), Makaron z serem na słodko 210 g makaron (100g) (mąka pszenna, jaja), ser twarogowy (80g) /z mleka/; masło (15g) /z mleka/, cukier (10g), Kompot jabłkowy 200 ml Jabłko 80 g
WTOREK 31.03	Zupa mleczna 250 ml (mleko, makaron gwiazdki (mąka makaronowa pszenna, masa jajowa pasteryzowana 9,9%)) Kanapki - chleb razowy ze słonecznikiem 30 g (mąka żytnia razowa (36,7 %), naturalny zakwas żytni (21%) (mąka żytnia, woda), woda, mąka żytnia (10,5%), mąka pszenna (10,5 %), drożdże, sól, słonecznik do posypki (1%)), - masło 5 g (z mleka /laktoza/), - plastry fileta drobiowego 20 g, (mięso drobiowe, sól, pieprz, zioła) (produkcja własna), - pomidory 30 g, ogórek 20 g, papryka 30 g Herbata czarna z cytryną i miodem 250 ml	Zupa warzywna 250ml (woda, porcje drobiowe rosółowe, ziemniaki 80 g, warzywa 100 g (marchew, pietruszka, seler, por, cebula, natka pietruszki, kalafior), przyprawy: sól, pieprz, śmietana 10 g (z mleka /laktoza/), filet z kurczaka w sosie 100 g z kaszą jęczmienną 100 g i surówką 100 g - mięso drobiowe filet z kurczaka 60 g, sól, pieprz, śmietana 10 g (z mleka /laktoza/, mąka pszenna, - kasza jęczmienna 100 g, - surówka marchew z groszkiem i fasolką 120 g (marchew 40 g, groszek zielony 40g, fasolka szparagowa 40g), Kompot wieloowocowy 200 ml

Dzieci dodatkowo codziennie piją wodę mineralną niegazowaną.

Do przygotowania potraw używamy tylko sól o obniżonej zawartości sodu.