**Jadłospis**

**Poniedziałek 03.12.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego* ( alergeny: 1,3,7)** | **Obiad ( alergeny: 7,9)** |
| zupa mleczna- kulki wielozbożowe(mleko3,2%, kulki wielozbożowe20g)bułeczka razówka, masło, masło orzechowe pasta jajeczna( jajko, jogurt naturalny 3g,szczypiorek) ogórek świeży, sałata | **zupa**-bulion z ziemniakami i mięsem ( wloszczyzna100g, kurczak80g, ziemniaki 100g, masło5g, przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, jałowiec, lubczyk, koper)  **II danie** **-**makaron pełnoziarnisty penne z sosem włoskim( ser mozzarella 40g, sos- pomidor 50g, oliwa z oliwek10g,pieczarki20g, cebula20g przyprawy : czosnek, bazylia) **napój:** sok jabłkowy tłoczony |
| **Podwieczorek -**  kisiel wiśniowy | |

**( alergeny: 1,6,7) Wtorek 04.12.18 ( alergeny: 3,7,9)**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka grahamka, bułka kajzerka, twarożek ziarnisty, wędlina, ser żółty, kawa zbożowa(mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g)sałata, pomidor | **zupa-** krupnik z kaszy pęczak (wloszczyzna75g, kasza pęczak15g, ziemniaki30g, masło5g, koper10g, przyprawy: pieprz czarny, lubczyk  **II danie-** ziemniaki 150g, pulpeciki a la gołąbki ( mięso wieprzowe80g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone 5g, jajko3g, kapusta100g, sok pomidorowy50g, przyprawy: koperek)**surówka:** ogórek kiszony50g, cebula5g, olej slonecznikowy5g, przyprawy: koperek, pieprz, sok z cytryny) **napój**: kompot z czarnej porzeczki **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek-** ciastka bez cukru – na wynos | |

**( alergeny: 1,3,6,7) Środa 05.12.18 ( alergeny: 3,7,9)**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka razowa, kajzerka, masło, masło orzechowe, jajko na twardo, wędlina, ser biały + miód, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony, kakao (mleko3,2%200g, kakao2g) | **zupa–** grochowa (włoszczyzna50g, groch 100g,ziemniaki 50g , jogurt naturalny9% 15g, przyprawy: pieprz czarny, majeranek5g)  **II danie-**  pierożki pełnoziarniste z mięsem( wyrób własny): ciasto: mąka pełnoziarnista 30 g, mąka pszenna 30g, woda; farsz: ugotowane mięso z indyka80 g, jajko 10 g, cebula 10 g, masło 7 g; przyprawy: oregano, pieprz) **surówka**- z kapusty pekińskiej i pomidorów( kapusta pekińska60g, pomidor40g, czerwona cebulka5g, jogurt naturalny9% 15g ) **napój: ;** sok tłoczony jabłkowo- wiśniowy |
| **Podwieczorek-** tosty z żółtym serem, ketchup | |

**( alergeny: 1,6,7,8) Czwartek 06.12.18 ( alergeny: 4,7,9)**

|  |  |
| --- | --- |
| bułeczka grahamka, masło , masło orzechowe, wędlina, ser żółty, ser biały kakao(mleko3,2%-200g, kakao, cukier 2g) pomidor, ogórek kiszony, kawa inka (mleko 3,2%200g, kawa 3g, cukier 3g) | **zupa-** pomidorowa z makaronem(włoszczyzna100g, przecier pomidorowy 15g, jogurt naturalny 9% 20g, makaron 20g,przyprawy; lubczyk czarny pieprz)  **II danie:** ziemniaki 150g, kotlet pożarski (pierś z kurczaka100g, jajko, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone 5 g, natka pietruszki2g, ogórek kiszony10g,przyprawy: pieprz, )**surówka:** mizeria(ogórek swieży100g, jogurt naturalny30g, koperek7g, sok z cytryny) **napój:** kompot a czarnej porzeczki |
| **Podwieczorek** - koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi | |

**( alergeny: 1,3,7,8,9) Piątek 07.12.18 ( alergeny: 1,3,4,7,8,9)**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki pełnoziarniste(mleko3,2% 200g, płatki ryżowe15g) chleb pszenno-żytni, kajzerka, masło, ser żółty, masło orzechowe + miód, mozzarella z pomidorami i bazylią (mozzarella50g, oliwa3g, pomidor50g, listki bazylii3g) | **zupa-** ogórkowa z ziemniakami( włoszczyzna 75g, ogórek kiszony 50g, ziemniaki 50g, jogurt naturalny9% 10g, natka pietruszki 2g, przyprawy: pieprz czarny) **II danie** **-** pieczone ziemniaki 150g, , paluszki rybne z pieca 90g **surówka:** z marchwi (marchew60g, jabłko40g, olej 5g, przyprawy; chrzan, sok z cytryny) **napój:** kompot agrestowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** **-** ciastka pieguski z gorzką czekoladą- wypiek na miejscu | |

***Oznaczenia numeryczne alergenów występujących w posiłkach*: *1gluten,2skorupiaki, 3jajka, 4ryby, 4orzeszki ziemne, 6soja, 7mleko produkty pochodne, 8orzechy,9seler, 10gorczyca,11sezam,12dwutlenek siarki,13łubin, 14mięczaki***

**Jadłospis**

**Poniedziałek 19.11.18 ( alergeny: 1,3,7,8,9)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| bułka grahamka 35g, masło5g, kawa zbożowa (mleko3,2%-200g, kawa2g, cukier 3g) ,ser żółty20g, jajecznica na parze ze szczypiorkiem, sałatka(sałata20g, papryka10g, pomidor15g, jogurt naturalny10g, oregano) | **zupa-** bulion z ziemniakami i mięsem ( wloszczyzna100g, kurczak80g, ziemniaki 100g, masło5g, przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, jałowiec, lubczyk, koper)  **II danie -**makaron z truskawkami(makaron 50g, truskawki 80g, jogurt naturalny 9%100g ) **napój**- kompot wieloowocowy **owoc**-jabłko |
| **Podwieczorek -**  kanapka z wędlina | |

**Wtorek 20.11.18 ( alergeny: 1,3,7,8,9)**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki owsianka (mleko3,2%150g, płatki owsiane25g)  bułka wrocławska, chleb pszenno-żytni30g masło5g, masło orzechowe5g, ser żółty20g, ser biały20g, sałata3g, ogórek świeży20g pomidor20g | **zupa-** **–**kalafiorowa(włoszczyzna 80g, kalafior 65g, ziemniaki 50g, jogurt naturalny 9% 5g, natka pietruszki, przyprawy)  **II danie-** kasza jęczmienna50g,kuleczki drobiowe w sosie pomidorowym( mięso z indyka 80 g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone 5g, jajko 10 g, cebula 2 g, olej rzepakowy 5 g; przyprawy: tymianek, pieprz; sos: 50 g, jogurt naturalny 9% 20 g; przyprawy: koper25g) **warzywne rozmaitości z sosem jogurtowym**: brokuł 35 g, ogórek świeży 30 g, marchew 20 g, seler naciowy 15 g, jogurt naturalny 30 g, przyprawy: zioła prowansalskie ) **napój** sok jabłkowo-wiśniowy tłoczony |
| **Podwieczorek-** banan | |

**Środa 21.11.18 ( alergeny: 1,7,9)**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka wrocławska, chleb pszenno-żytni35g masło5g, twarożek waniliowy20g, ser żółty20g, wędlina20g, pomidor20g, ogórek kiszony25g, kawa zbożowa(mleko3,2%-200g, kawa3g, cukier 3g) | **zupa–** z soczewicy czerwonej( włoszczyzna75g, soczewica czerwona30g, sok pomidorowy 30g,mozzarella 30gprzyprawy: zioła prowansalskie, kmin)  **II danie:** pierożki ruskie- wyrób własny( ciasto: mąka pełnoziarnista 30 g, mąka pszenna 30g, woda; farsz: ziemniaki ugotowane 40 g, twaróg półtłusty20g, cebula20 g, masło3g, ; przyprawy: pieprz) **surówka:** marchew z ananasem(marchew80g, ananas20g, przyprawy) **napó:** kompot agrestowy |
| **Podwieczorek-** chałka z miodem, herbata ziołowa | |

**Czwartek 22.11.18 ( alergeny: 1,3,7,8,9)**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb zwykły, bułka wrocławska35g masło5g, twarożek ze szczypiorkiem20g (ser twarogowy półtłusty20g, jogurt naturalny 5g, szczypiorek 2g) kawa inka (mleko 3,2%200g, kawa 3g, cukier 3g)wędlina20g, ogórek kiszony25g, papryka15g | **zupa-** cebulowa(włoszczyzna75g, cebula50g, ziemniaki50g, jogurt naturalny 9%, natka pietruszki przyprawy: pieprz czarny)  **II danie-**ziemniaki150g, antrykot z kurczaka w płatkach kukurydzianych pełnoziarnistych (filet z kurczaka80g, mąka pszenna20g, płatki15g, jajko, olej rzepakowy 5g, przyprawy :papryka słodka, pieprz)**surówka:** mini marchewka z masełkiem(marchewka100g, masełko5g) **napój:** sok tłoczony jabłkowo- gruszkowy |
| **Podwieczorek** - szejk brzoskwiniowy (kefir+ brzoskwinia) | |

**Piątek 23.11.18 ( alergeny: 1,3,4,7,8,9)**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- kulki pełnoziarniste miodowe(mleko3,2% 200g, kulki20g)chleb razowy, chleb zwykły30g masło5g, masło orzechowe5g+ miód3g,ser żółty20g, ogórek kiszony25g, pomidor20g | **zupa-** fasolowa z ziemniakami( włoszczyzna 50g, ziemniaki 50g, fasola40g, jogurt 9% 10g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz czarny, natka pietruszki)  **II danie-** ryż paraboliczny50g, filet z miruny zapiekany w sosie koperkowym( filet miruna 100g, mąka pełnoziarnista 20g, jajko przyprawy: rozmaryn, natka pietruszki, koperek ) **surówka-** z kapusty kiszonej( kapusta 60g, marchew 30g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki)**napój**- kompot truskawkowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** **-** racuchy drożdżowe | |

***Oznaczenia numeryczne alergenów występujących w posiłkach*: *1gluten,2skorupiaki, 3jajka, 4ryby, 4orzeszki ziemne, 6soja, 7mleko produkty pochodne, 8orzechy,9seler, 10gorczyca,11sezam,12dwutlenek siarki,13łubin, 14mięczaki***

**Jadłospis**

**Poniedziałek 12.11.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
|  | ***Stołówka nieczynna*** |
| **Podwieczorek -** | |

**Wtorek 13.11.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka wrocławska, bułeczka orkiszowa, masło, wędlina, ser biały +miód, jajko na twardo z sosem jogurtowym ze szczypiorkiem ( jogurt naturalny3g, szczypiorek5g)kawa inka (mleko 3,2%200g, kawa 3g, cukier 3g)pomidor, papryka | **zupa**- ryżanka (włoszczyzna50g, ryż 100g,ziemniaki50g , jogurt naturalny9% 15g, przyprawy: pieprz czarny, lubczyk)  **II danie**- ziemniaki 150 g, kotlet mielony( mięso drobiowe 80 g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone 5 g, jajko 2 g, olej rzepakowy 5 g; przyprawy: natka pietruszki) **surówka-** z pomidora i ogórka kiszonego (pomidor70g, ogórek kiszony20g,cebulka10g, bazylia, oliwa)**napój**- kompot z czarnej porzeczki |
| **Podwieczorek-** baton bez cukru – na wynos | |

**Środa 14.11.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno-żytni, masło, masło orzechowe + miód, wędlina, ser żółty, ogórek kiszony, pomidor, papryka, kawa kakao(mleko 3,2%200g, kakao3g, cukier 3g) | **zupa–** krupnik z kaszy pęczak (wloszczyzna75g, kasza pęczak15g, ziemniaki30g, masło5g, koper10g, przyprawy: pieprz czarny, lubczyk  **II danie-**  ryż paraboliczny50g z gulaszem wołowym ( udziec wołowy50g, marchew50g, cebula20g, fasola czerwona10, kukurydza15 przyprawy: pieprz czarny **surówka** -sałata lodowa z kukurydzą(sałata40g, kukurydza20g, oliwa z oliwek, przyprawy **napój:** kompot wiśniowy **owoc;** jabłko |
| **Podwieczorek-** budyń jaglany czekoladowy | |

**Czwartek 15.11.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułeczka z ziarnami, masło, pasta serowo-jajeczna ze szczypiorkiem(jajko30g, ser żółty10g, jogurt naturalny5g, szczypiorek5g)wędlina, bawarka( napar z herbaty150g, mleko 50g, cukier3g)papryka, ogórek kiszony | **zupa–** grochowa (włoszczyzna50g, groch 100g,ziemniaki 50g , jogurt naturalny9% 15g, przyprawy: pieprz czarny, majeranek5g  **II danie**- makaron pene 40g**,** leczo z indykiem(filet z indyka80g, pomidor50g, dynia30g, cukinia20g, fasolka szparagowa15g, cebula5g, olej rzepakowy5g, przyprawy: papryka słodka, pieprz)**napój:** sok jabłkowo-wiśniowy - tłoczony |
| **Podwieczorek** - gofry pełnoziarniste z dodatkiem płatków owsianych z cukrem pudrem , herbata owocowa | |

**Piątek 16.11.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki ryzowe(mleko3,2% 200g, płatki15g)bułka razowa, kajzerka, masło, masło orzechowe + miód, ser żółty, mozzarella z pomidorami, oliwą , listki bazylii(mozzarella50g, oliwa3g, pomidor50g, listki bazylii3g) | **zupa-** barszcz czerwony z ziemniakami ( włoszczyzna75g, buraki 60g, ziemniaki 60g, jogurt 9% 10g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, majeranek)  **II danie-** pieczone ziemniaki 150g, , paluszki rybne z pieca 90g surówka: z marchwi (marchew60g, jabłko40g, olej 5g, przyprawy; chrzan, sok z cytryny)  **napój:** sok jabłkowy tłoczony |
| **Podwieczorek** **-** ciasto babka cytrynowa- wypiek na miejscu | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 29.10.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| zupa mleczna – płatki owsiane mleko3,2% 200g, płatki20g)bułka wrocławska, chleb pszenno-żytni, masło, wędlina, ser żółty, ser biały, miód, pomidor, ogórek kiszony, | **zupa** koperkowa z ziemniakami ( włoszczyzna80g, ziemniaki50g, koper 35g, masło5g, jogurt naturalny9% 10g)  **II danie-**makaron kokardki z kurczakiem w sosie curry(kurczak 80g, cebula5g, jogurt naturalny9%10g,koncentrat pomidorowy2g, curry) makaron kokardki50g, **surówka:** mix sałat z pomidorkami koktajlowymi( sałata80g, pomidorki20g, oliwa z oliwek, przyprawy) **napój:** kompot śliwkowy |
| **Podwieczorek -**  zapiekanka z serem żółtym, ketchup | |

**Wtorek 30.10.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka wrocławska, chleb pszenno-żytni, masło, wędlina drobiowa, ser żółty, ser biały, miód, pomidor, sałata, ogórek świeży, kakao (mleko3,2%200g,kakao3g,cukier3g) | **zupa**-kapuśniak z ziemniakami(wloszczyzna75gr,kapusta kwaszona50gr,ziemniaki50gr,smietana9%10gr,natka pietruszki2gr,przyprawy;pieprz czarny)  **II danie-** kasza gryczana 50g, bitki wieprzowe duszone z marchewką: (szynka 100 g, marchewka 25g, olej 5 g; przyprawy: tymianek;) **surówka:**  buraczki(buraki100g,sok z cytryny)**napój:** kompot agrestowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek-**  biszkopciki – na wynos | |

**Środa 31.10.18**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Dzień opiekuńczy -szkoła pełni dyżur***  **zupa ( po wyżej 10 osób)-** pomidorowa z ryżem(włoszczyzna100g, przecier pomidorowy 15g, jogurt naturalny 9% 20g, ryż brązowy 20g,przyprawy; lubczyk czarny pieprz) |
| **Podwieczorek-** | |

**Czwartek 01.11.18**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Stołówka nieczynna*** |
| **Podwieczorek** - | |

**Piątek 02.11.18**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Dzień opiekuńczy -szkoła pełni dyżur***  **zupa ( po wyżej 10 osób)-** kalafiorowa z gotowanym mięsem drobiowym: włoszczyzna (80 g), kalafior 65 g, ziemniaki 50 g, kukurydza 20 g, mięso drobiowe z piersi 50 g, jogurt naturalny 9% 5g, natka pietruszki 3 g) |
| **Podwieczorek** **-** | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 05.11.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| bułeczka razówka, masło, masło orzechowe, ser żółty, wędlina, parówka z szynki na gorąco, pomidor, ogórek kiszony, herbata z cytryną | **zupa –** kartoflanka (włoszczyzna 80g, ziemniaki 80g, jogurt naturalny 9% 10g, natka pietruszki 5g, przyprawy: kminek, lubczyk, pieprz)  **II danie-**  kasza gryczana50g, gulasz po cygańsku 50g( łopatka wieprzowa80g, papryka15g, ogórek kiszony20g, pieczarka15g,cebula20g, marchew20g, pomidory, liść laurowy, ziele angielskie, przyprawy) **napój**- sok jabłkowy - tłoczony |
| **Podwieczorek -**  twarożek z brzoskwiniami | |

**Wtorek 06.11.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułeczka razówka, masło, ser biały, miód, ser żółty, wędlina, ogórek kiszony, pomidor kakao (mleko3,2%200g,kakao3g,cukier3g) | **zupa-** brokułowa z ziemniakami(włoszczyzna50g, brokuły70g, ziemniaki10g, jogurt 9% 10g masło 5g, przyprawy: pieprz, gałka muszkatołowa)  **II danie-**  ziemniaki 150g, kotlet schabowy( schab 100g, jajko3g,bułka tarta 3g przyprawy: pieprz ) **surówka**: buraczki na ciepło ( buraczki 100g, sok z cytryny) **napój**- kompot agrestowy |
| **Podwieczorek-** suszone jabłka- na wynos | |

**Środa 07.11.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki owsiane (mleko3,2% 200g, muslii20g)chleb razowy, chleb zwykły, masło orzechowe + miód, pasta z jajka( jajko, masło 2g,przyprawy) ser żółty, pomidor, ogórek zielony | **zupa–** fasolowa z ziemniakami( włoszczyzna 50g, ziemniaki 50g, fasola40g, jogurt 9% 10g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz czarny, natka pietruszki) **II danie** **-** kluski leniwe pod owocową pierzynką(ser twarogowy120g,maka pszenna50g, jajko20g, jogurt naturalny15g, brzoskwinia20g, pomarańcza20g, morele suszone5g do posypania cynamon) **surówka** -z marchewki(marchew50g, jabłko50g, olej słonecznikowy5g) **napój-**kompot wiśniowy, **owoc**- jabłko |
| **Podwieczorek-** kanapka z wędliną, ogórek kiszony | |

**Czwartek 08.11.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka grahamka, masło, twarożek waniliowy, ser żółty, wędlina, pomidor, ogórek kiszony, pomidor, kawa zbożowa(mleko3,2%-200g, kawa3g, cukier 3g) | **zupa-** pieczarkowa z ziemniakami ***(***włoszczyzna80g, pieczarki 50g, cebula 5g, masło 3g, jogurt naturalny 9% 10g, zemniaki30g, przyprawy: czarny pieprz, kozieradka, natka pietruszki)  **II danie-** ziemniaki 150g,kotleciki drobiowe panierowane w otrębach( mięso mielone z indyka 80g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone  5g, jajko 10g, cebula2g, otręby pszenne 2g, przyprawy: pieprz, tymianek, olej rzepakowy 5g) **surówka** z kapusty białej (kapusta50g, jabłko40g, marchew 10g, jogurt naturalny10g, szczypiorek, przyprawy: sok z cytryny, pieprz) **napój**- sok porzeczkowo-jabłkowy tłoczony |
| **Podwieczorek** - wafle ryżowe z miodem, herbatka miętowa | |

**Piątek 09.11.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- kulki pełnoziarniste miodowe(mleko3,2% 200g, kulki20g)chleb razowy, chleb zwykły, masło, masło orzechowe+ miód, ser żółty, twarożek ze szczypiorkiem(ser twarogowy50g, szczypiorek2g, jogurt naturalny 2g) ogórek kiszony, pomidor | **zupa-** cebulowa(włoszczyzna75g, cebula50g, ziemniaki50g, jogurt naturalny 9%, natka pietruszki przyprawy: pieprz czarny  **II danie-** ryż pełnoziarnisty40g, filet z miruny panierowany w mące pełnoziarnistej( filet miruna 100g, mąka pełnoziarnista 20g, jajko przyprawy: rozmaryn, natka pietruszki, koperek ) **surówka-** z kapusty białej( kapusta biała60g, marchew 30g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki)  **napój**- kompot wieloowocowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** **-** ciasto piernikowe z powidłami śliwkowymi - wypiek na miejscu | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 22.10.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| bułka wrocławska, chleb zwykły, masło, wędlina, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony, kawa zbożowa(mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g) | **zupa-** krupnik z kaszy jaglanej (wloszczyzna75g, kasza jaglana 15g, ziemniaki30g, masło5g, koper10g, przyprawy: pieprz czarny, lubczyk  **II danie -** spaghetti z sosem bolognes ( makaron spaghetti pełnoziarnisty 50g, mięso mielone wieprzowe60g, marchew30g, groszek zielony10g, pomidory50g, przyprawy: oregano, bazylia **)napój:** kompot z czarnej porzeczki |
| **Podwieczorek -**  kisiel owocowy | |

**Wtorek 23.10.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- wielozbożowe gwiazdki cynamonowe(mleko3,2% 200g, płatki gwiazdki20g)chleb pszenno-żytni, bułka wrocławska, masło, ser żółty, pomidor, ogórek świeży, herbata z cytryną | **zupa-** rosół z makaronem( włoszczyzna70g, makaron30g, kurczak50g, natka pietruszki3g, przyprawy: lubczyk, kozieradka, ziele angielskie, liść laurowy  **II danie-** ziemniaki150g, kotlet pożarski(mięso z kurczaka ugotowane 80g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone5g , jajko2g,olej rzepakowy5g, przyprawy: pieprz, natka pietruszki)**surówka:**  z kapusty czerwonej( kapusta 60g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki)**napój:** sok jabłkowy tłoczony |
| **Podwieczorek-** banan – na wynos | |

**Środa 24.10.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb razowy, bułka wrocławska, masło, ser żółty, wędlina, masło orzechowe +miód, jajecznica, kakao ( mleko 200g, kakao 3g,cukier2g) pomidor, ogórek kiszony | **zupa–** grochowa (włoszczyzna50g, groch 100g,ziemniaki 50g , jogurt naturalny9% 15g, przyprawy: pieprz czarny, majeranek5g  **II danie-**  naleśniki z serem i jogurtem naturalnym ( naleśnik: mąka pszenna40gmleko 2% 75g, jajko30g, nadzienie: ser twarogowy półtłusty 100g, cukier waniliowy, jogurt naturalny do polania)**surówka:** marchewka z jabłkiem(marchew80g, jabłko20g) **napój:** kompot agrestowy **owoc**; jabłko |
| **Podwieczorek-** bułeczka grahamka z polędwicą drobiową, pomidor | |

**Czwartek 25.10.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno- żytni, masło, masło orzechowe, ser biały z miodem , ser żółty, szynka wieprzowa, pomidor, ogórek świeży, kakao (mleko3,2%-200g, kakao 3g,  cukier 3g) papryka, rzodkiewka | **zupa-** ogórkowa z ziemniakami( włoszczyzna 75g, ogórek kiszony 50g, ziemniaki 50g, jogurt naturalny9% 10g, natka pietruszki 2g, przyprawy: pieprz czarny  **II danie**- kasza pęczak50g, cielęce kuleczki w sosie koperkowym(cielęcina100g, otręby10g, mleko15g, jajko5g, mąka pszenna2g, przyprawy: czosnek, pieprz, sos: jogurt naturalny10g, koper5g,mąka ziemniaczana 3g) **surówka:** bukiet warzyw ( brokuł25g, kalafior25g, marchew50g, masełko 5g) **napój:** sok jabłkowo-wiśniowy tłoczony |
| **Podwieczorek** - budyń waniliowy | |

**Piątek 26.10.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki owsiane(mleko3,2% 200g, płatki owsiane20g)bułeczka grahamka, masło, masło orzechowe + miód ser żółty, twarożek waniliowy, pomidor, papryka | **zupa-** z soczewicy czerwonej( włoszczyzna75g, soczewica czerwona30g, sok pomidorowy 30g,mozzarella 30gprzyprawy: zioła prowansalskie, kmin)  **II danie-** ziemniaki (150g)-kotlet z ryby ( mintaj 100g, jajko 7g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone 5g, olej rzepakowy 5g przyprawy: pieprz biały, rozmaryn**) surówka: -** z kapusty kiszonej( kapusta kiszona 60g, marchew 30g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki)**napój:** kompot śliwkowy **owoc;** jabłko |
| **Podwieczorek** **-** ciasto - wypiek na miejscu | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 08.10.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| chleb pszenno-żytni, bułka wrocławska, masło, kawa zbożowa (mleko3,2%-200g, kawa 3g,cukier3g) twarożek waniliowy(ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny30g,cukier waniliowy3g)ser żółty, wędlina, pomidor, ogórek kiszony | **zupa-** pieczarkowa z zacierkami ***(***włoszczyzna80g, pieczarki 50g, cebula 5g, masło 3g, jogurt naturalny 9% 10g, zacierki 30g, przyprawy: czarny pieprz, kozieradka, natka pietruszki)  **II danie-**ziemniaki150g, kotlet mielony ( mięso mielone wieprzowe80g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone 5g, jajko2g, olej rzepakowy5g, przyprawy; natka pietruszki**) surówka:** mizeria(ogórek swieży100g, jogurt naturalny30g, koperek7g, sok z cytryny) **napój:** kompot z czarnej porzeczki **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek -**  deser jogurtowo-owocowy z naturalnym muslii | |

**Wtorek 09.10.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna – płatki owsiane mleko3,2% 200g, płatki20g)chleb żytni razowy, bułka wrocławska masło, masło orzechowe, wędlina, biały ser + miód, pomidor, ogórek kiszony, herbata | **zupa-** ogórkowa z ryżem( włoszczyzna 75g, ogórek kiszony 50g, ryż 30g, smietana9% 10g, natka pietruszki 2g, przyprawy: pieprz czarny)  **II danie-** ziemniaki150g, kotlet z jajka ( jajko75g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone 5g, masło5g, natka pietruszki10g, przyprawy: czarny pieprz)**surówka**- marchewka mini z masełkiem(marchewka100g,masło3g ) **napój-** sok jabłkowo-wiśniowy tłoczony |
| **Podwieczorek-** herbatniki bez cukru - na wynos | |

**Środa 10.10.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna -muslii z owocami suszonymi (mleko3,2% 200g, muslii20g)chleb pszenno-żytni, bułka wrocławska, masło, masło orzechowe, miód, ser biały, wędlina, herbata z cytryną | **zupa–** fasolowa z ziemniakami( włoszczyzna 50g, ziemniaki 50g, fasola40g, jogurt 9% 10g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz czarny, natka pietruszki) **II danie-**  pierożki pełnoziarniste z mięsem( wyrób własny): ciasto: mąka pełnoziarnista 30 g, mąka pszenna 30g, woda; farsz: ugotowane mięso z szynki80 g, jajko 10 g, cebula 10 g, masło 7 g; przyprawy: oregano, pieprz) **surówka**- z kapusty pekińskiej i pomidorów( kapusta pekińska60g, pomidor40g, czerwona cebulka5g, jogurt naturalny9% 15g ) **napój;** kompot wiśniowy, **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek-** budyń czekoladowy | |

**Czwartek 11.10.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb żytni razowy, bułka wrocławska masło, szynka drobiowa, ser żółty, ser biały ogórek świeży, papryka, kakao(mleko 200g, kakao 3g,cukier2g) | **zupa-** **-** krem z dyni z pestkami słonecznika( krem z dyni 100g, marchew 20, ziemniaki 40g, smietana9% 10g, słonecznika 7g)  **II danie**- kolorowy kociołek( pierś z kurczaka 100g, cukinia50g, cebula10g, fasolka szparagowa40g,papryka15g, olej rzepakowy5g,przyprawy: liście pietruszki, pieprz) kasza bulgur50g**, napój:** sok pomarańczowy |
| **Podwieczorek** - bułeczka z serkiem homogenizowanym i miodem, herbata owocowa | |

**Piątek 12.10.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- kulki pełnoziarniste miodowe(mleko3,2% 200g, kulki20g)chleb razowy, chleb zwykły, masło, masło orzechowe+ miód, ser żółty, ogórek kiszony, pomidor | **zupa-** cebulowa(włoszczyzna75g, cebula50g, ziemniaki50g, jogurt naturalny 9%, natka pietruszki przyprawy: pieprz czarny  **II danie-** ryż paraboliczny50g, filet z miruny panierowany w mące pełnoziarnistej( filet miruna 100g, mąka pełnoziarnista 20g, jajko przyprawy: rozmaryn, natka pietruszki, koperek ) **surówka-** z kapusty białej( kapusta biała60g, marchew 30g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki)  **napój**- kompot truskawkowy |
| **Podwieczorek** **-** ciasto bananowe- wypiek na miejscu | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 01.10.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| zupa mleczna- płatki owsiane z rodzynkami (mleko3,2%,płatki 20g,rodzynki 15g) chleb razowy, bułka wrocławska, masło, , masło orzechowe, ser biały + miód, ser żółty, pomidor, ogórek świeży | **zupa-** koperkowa z ziemniakami( włoszczyzna80g, koper35g, masło5g, jogurt naturalny 9%10g ziemniaki50g)  **II danie-** makaron pene z indykiem w warzywach(makaron pełnoziarnisty70g, filet z indyka100g, marchew60g, cukinia60g, cebula5g, koncentrat pomidorowy5g, olej rzepakowy5g, przyprawy: zioła prowansalskie)**surówka:** świeży ogórek **napój:** sok jabłkowy |
| **Podwieczorek -**  ryż z jabłkiem i cynamonem | |

**Wtorek 02.10.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułeczka z dynią, bułka paryska, masło, schab –pieczony na miejscu, ser żółty, serek ziarnisty, kakao (mleko3,2%-200g, kakao2g )pomidorki koktajlowe , sałata, rzodkiewka | **zupa** **-** grysik na rosole z jarzynami (włoszczyzna 100g, kasza manna 30g, masło 5g, natka pietruszki 5g, przyprawy: liść laurowy, lubczyk, pieprz)  **II danie-**pieczeń rzymska z sosem pomidorowym( wieprzowina 80 g, jajko5 g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone  5 g, czosnek 2 g; przyprawy: majeranek; masło do formy; sos: pomidory 40 g, mąka 3 g, jogurt naturalny 9% 10 g) kasza gryczana 50 g **surówka:** mix sałat z kukurydzą(sałata40g, kukurydza20g, oliwa z oliwek, przyprawy) **napój**: kompot wiśniowy |
| **Podwieczorek-** andruty - na wynos | |

**Środa 03.10.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno- żytni, razowy, schab pieczony na miejscu, ser żółty, sałatka( pomidorki koktajlowe20g, sałata20g, listki bazylii10g, oliwa)kawa inka( mleko 3,2%200g, kawa2g)herbata owocowa | **zupa–** z soczewicy czerwonej( włoszczyzna75g, soczewica czerwona30g, sok pomidorowy 30g,mozzarella 30gprzyprawy: zioła prowansalskie, kmin)  **II danie-**  pierogi z serem( wyrób własny) polewa truskawkowa (ciasto: mąka60 g, woda, farsz: ser twarogowy60g, cukier waniliowy, polewa- jogurt naturalny20g, truskawki mrożone10g) **napój;** kompot agrestowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek-** kanapka z domową nutellą( kasza jaglana, kakao, cukier) | |

**Czwartek 04.10.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb żytni razowy, bułka wrocławska masło, serek homogenizowany z miodem(serek homogenizowany50g, miód2g)schab pieczony na miejscu, masło orzechowe , pomidor, sałata  kakao(mleko3,2%-200g, kakao3g, cukier 2g) | **zupa–** selerowa z ziemniakami( włoszczyzna 50g, seler korzeniowy 50g, ziemniaki 50g,jogurt naturalny9% 10g, liście pietruszki, przyprawy: gałka muszkatołowa, pieprz)  **II danie-**  risotto( ryż 50g, mięso wołowe z udzica 60g, fasola czerwona 30g, kukurydza 15g, pomidor 20g, cukinia 20g,olej rzepakowy 5g, cebula 10g, czosnek3g, przyprawy: zioła prowansalskie )**surówka :** kapusty pekińskiej (kapusta70g, jabłko15g, kukurydza 15g,marchew25g, jogurt naturalny 10g) **napój:** kompot śliwkowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** - budyń waniliowy | |

**Piątek 05.10.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki kukurydziane(mleko3,2%-200g, kakao3g) chleb pszenno- żytni, razowy, masło, jajko na twardo, ser żółty, ser biały+ miód kakao(mleko 200g, kakao 3g,cukier2g) ogórek kiszony, pomidor, | **zupa-** brokułów z grzankami(włoszczyzna50g, brokuły70g, grzanki20g, jogurt 9% 10g masło 5g, przyprawy: pieprz, gałka muszkatołowa, pieczywo)  **II danie-** ziemniaki150g, kotlet z ryby -( mintaj 100g, mąka pełnoziarnista 7g, jajko7g,olej rzepakowy 5g, przyprawy: rozmaryn, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone 5g,pieprz ) **surówka-** z kapusty kiszonej( kapusta kiszona 60g, marchew 30g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki)**napój:** sok pomarańczowy |
| **Podwieczorek** **-** racuchy karotki | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 24.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| bułka wrocławska, chleb zwykły, masło, wędlina, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony, kawa zbożowa(mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g) | **zupa-** krupnik z kaszy jaglanej (wloszczyzna75g, kasza jaglana 15g, ziemniaki30g, masło5g, koper10g, przyprawy: pieprz czarny, lubczyk  **II danie -** spaghetti z sosem bolognes ( makaron spaghetti pełnoziarnisty 50g, mięso mielone wieprzowe60g, marchew30g, groszek zielony10g, pomidory50g, przyprawy: oregano, bazylia **)napój:** sok jabłkowy tłoczony |
| **Podwieczorek -**  kisiel wiśniowy | |

**Wtorek 24.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno- żytni, bułka wrocławska masło, wędlina, ser biały, miód, masło orzechowe, ser żółty, pomidor, pomidor, herbata z cytryną | **zupa** – barszcz ukraiński-( burak 100g, włoszczyzna 60g, ziemniaki 30g, fasolka szparagowa 10g, jogurt naturalny 9% 10g, sok z cytryny przyprawy: pieprz czarny)  **II danie-** ziemniaki150g, kotlet mielony z indyka(mięso 80g, bułka tarta5g, jajko2g,olej rzepakowy5g, przyprawy: pieprz, natka pietruszki)**surówka:** z kapusty pekińskiej i pomidorów( kapusta pekińska60g, pomidor40g, cebulka5g, jogurt naturalny9% 15g **)napój:** kompot agrestowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek**- chrupki kukurydziane- na wynos | |

**Środa 26.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka wrocławska, bułeczka orkiszowa, masło, wędlina, ser biały, jajko na twardo z sosem jogurtowym ze szczypiorkiem ( jogurt naturalny3g, szczypiorek5g)kakao (mleko 3,2%200g, kakao 3g, cukier 3g)pomidor, papryka | **zupa-** cebulowa(włoszczyzna75g, cebula50g, ziemniaki50g, jogurt naturalny 9%, natka pietruszki przyprawy: pieprz czarny)  **II danie-** kasza gryczana 50g, bitki wieprzowe duszone z marchewką: (szynka 100 g, marchewka 25g, olej 5 g; przyprawy: tymianek;) **surówka:**  z ogórka kiszonego, cebuli( ogórek 85g, cebula15g, przyprawy)**napój:** sok jabłkowy - tłoczony |
| **Podwieczorek-** serek waniliowy z kruszonka biszkoptową | |

**Czwartek 27.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| twarożek z rzodkiewką (ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, rzodkiewka 5g) bułka wrocławska, chleb zwykły, wędlina, sałatka z pomidorów(pomidor70g, oliwa z oliwek5g, bazylia) | **zupa-** rosół z makaronem( włoszczyzna70g, makaron30g, kurczak50g, natka pietruszki3g, przyprawy: lubczyk, kozieradka, ziele angielskie, liść laurowy  **II danie-** kasza kus kus 50g, eskalopki z indyka w sosie cytrynowym(filet z indyka100g, sok z cytryny, oregano, bazylia) surówka: bukiet warzyw ( brokuł25g, kalafior25g, marchew50g, masełko 5g) **)napój:** kompot wieloowocowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** - naleśniki z powidłami śliwkowymi | |

**Piątek 28.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki gwiazdki cynamonowe(mleko 3,2%200g, płatki20g)bułka wrocławska, chleb zwykły, masło, masło orzechowe, ser biały, ser żółty, miód, pomidor, ogórek kiszony, herbata z cytryną | **zupa–** brokułowa z ziemniakami(włoszczyzna50g, brokuły70g, ziemniaki10g, jogurt 9% 10g masło 5g, przyprawy: pieprz, gałka muszkatołowa)  **II danie-** ryż paraboliczny 50g, paluszki rybne  **surówka-** z kapusty kiszonej ( kapusta biała60g, marchew 30g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki) **napój:** sok jabłkowo-wiśniowy tłoczony |
| **Podwieczorek** **-** ciasto marchewkowe z gorzką czekoladą- wypiek na miejscu | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 17.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| zupa mleczna- kulki czekoladowe(mleko3,2%, kulki wielozbożowe20g)bułeczka razówka, masło, masło orzechowe, ser żółty, pasta jajeczna( jajko, jogurt naturalny 3g,szczypiorek)ogórek świeży, sałata | **zupa**-bulion z ziemniakami i mięsem ( wloszczyzna100g, kurczak80g, ziemniaki 100g, masło5g, przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, jałowiec, lubczyk, koper)  **II danie** **-**makaron penne z sosem włoskim(ser mozzarella, sos- pomidor 50g, oliwa z oliwek10g,pieczarki20g, cebula20g przyprawy : czosnek, oregano, bazylia) **napój:** kompot z czarnej porzeczki **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek –**  jogurt naturalny z truskawkami i płatkami owsianymi | |

**Wtorek18.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno-żytni, masło, masło orzechowe, miód, twarożek waniliowy (ser twarogowy50g, cukier waniliowy2g, jogurt naturalny 3g) ser żółty, wędlina, pomidor, papryka, kakao (mleko3,2%-200g, kakao3g, cukier 3g) | **zupa-** pieczarkowa z ziemniakami ***(***włoszczyzna80g, pieczarki 50g, cebula 5g, masło 3g, jogurt naturalny 9% 10g, ziemniaki 30g, przyprawy: czarny pieprz, kozieradka, natka pietruszki)  **II danie-** schab duszony z cebulką i jarzynami (schab 100g, marchew 30g, pietruszka 30g, cebula 5g, olej 5g, przyprawy: słodka papryka, pieprz, )kasza jęczmienna 50g, **surówka** - sałata z jogurtem (sałata 30g, jogurt naturalny5g, przyprawy: sok z cytryny, koper)  **napój:**  sok jabłkowo-porzeczkowy tłoczony |
| **Podwieczorek**- baton muslii – na wynos | |

**Środa 19.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka razowa, kajzerka,  masło, , masło orzechowe + miód, wędlina, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony, kawa inka (mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g) | **zupa-** włoska zupa jarzynowa( cukinia30g, marchew30g, ziemniaki30g, fasolka szparagowa 25g, ziemniaki50g,seler naciowy 20g, cebula5g, przyprawy; pieprz, sok z cytryny)  **II danie-**  kluski śląskie (ziemniaki100g, jajko10g, skrobia ziemniaczana 40g,) gulasz wołowy( udziec wołowy 100g, cebula10g, marchew10g, koncentrat pomidorowy5g, olej rzepakowy5g przyprawy: liść laurowy, pieprz, papryka) **surówka:** marchewka z jabłkiem **napój:** kompot wiśniowy |
| **Podwieczorek-** zapiekanka z serem mozzarella, ketchup | |

**Czwartek 20.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| kajzerka, masło, jajecznica ze szczypiorkiem , masło orzechowe, ser żółty, ser biały + miód pomidor, ogórek świeży, herbata z cytryną | **zupa-** kapuśniak z ziemniakami( włoszczyzna 75g, kapusta kwaszona 50g, ziemniaki 50g, smietana9% 10g, natka pietruszki 2g, przyprawy: pieprz czarny)  **II danie-** ziemniaki 150g,kotlet z indyka panierowane w otrębach( mięso mielone z indyka 80g, , płatki owsiane, siemię lniane- zmielone  5g, jajko 10g, cebula2g, otręby pszenne 2g, przyprawy: pieprz, tymianek, olej rzepakowy 5g) **surówka** - buraczki(buraki100g,sok z cytryny)**napój**- kompot agrestowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** - kasza manna z sokiem | |

**Piątek 21.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- muli owocowe(mleko3,2%, muslii20g)chleb pszenno-żytni, masło, szynka drobiowa, ser żółty, ser biały, miód, herbata z cytryną, pomidor, ogórek kiszony | **zupa-** pomidorowa z makaronem( włoszczyzna100g, przecier pomidorowy15g, jogurt naturalny 9% 20g, makaron 15g)  **II danie-** ziemniaki 150g, filet z miruny100g( filet z miruny 100g, mąka pełnoziarnista 20g, jajko przyprawy: rozmaryn, natka pietruszki, koperek ) **surówka-** coleslaw( kapusta biała60g, marchew 30g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki)  **napój:** sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy |
| **Podwieczorek** **-**  ciasteczka owsiane z gorzką czekoladą - wypiek na miejscu | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 10.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno- żytni, bułka wrocławska masło, wędlina, ser biały, miód, ser żółty, papryka, pomidor, kakao(mleko3,2%-200g, kakao3g, cukier 2g) | **zupa**- kalafiorowa z ziemniakami( włoszczyzna (80 g), kalafior 65 g, ziemniaki 50g, kukurydza 20g, jogurt naturalny 9% 5 g, natka pietruszki 3g)  **II danie** **-**makaron farfale z sosem pomidorowym z kurczakiem( sos- pomidor 50g, pierś z kurczaka 80g oliwa z oliwek10g,pieczarki20g, cebula20g , oliwki10g, przyprawy : czosnek, bazylia, oregano) **napój:** kompot truskawkowy **owoc**: jabłko |
| **Podwieczorek** – bułeczka z masłem orzechowym i miodem | |
|  | |

**Wtorek 11.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb zwykły, bułka wrocławska, masło, twarożek ze szczypiorkiem (ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, szczypiorek 2g) kawa inka (mleko 3,2%200g, kawao 3g, cukier 2g)ser żółty, wędlina, ogórek kiszony, papryka | **zupa-** szczawiowa z ziemniakami( włoszczyzna100g, szczaw50g, maslo2g, jogurt naturalny 9% 10g, ziemniaki50g, przyprawy: pieprz)  **II danie-**ziemniaki150g, antrykot z kurczaka w płatkach kukurydzianych pełnoziarnistych (filet z kurczaka80g, mąka pszenna20g, płatki15g, jajko, olej rzepakowy 5g, przyprawy :papryka słodka, pieprz)**surówka:** marchewka z groszkiem(marchew50g, groszek50g, masło) **napój:** sok tłoczony jabłkowo- gruszkowy |
| **Podwieczorek-**  gofry pełnoziarnistez cukrem pudrem- na wynos | |

**Środa 12.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno-żytni, bułka wrocławska, masło, ser żółty, wędlina, masło, orzechowe +miód, kawa inka (mleko 3,2%200g, kawa 3g, cukier 2g) pomidor, ogórek kiszony | **zupa–** grochowa(włoszczyzna50g, groch 100g,ziemniaki40g , jogurt naturalny9% 15g, przyprawy: pieprz czarny, majeranek5g)  **II danie**- kluski leniwe z masełkiem(ser twarogowy120g,maka pszenna50g, jajko20g,masełko 5g) **surówka** -z marchewki(marchew50g, jabłko50g, olej słonecznikowy5g) **napój-**  woda z miodem ,cytryną, **owoc**: jabłko |
| **Podwieczorek** - kanapka z chleba wieloziarnistego z polędwicą , papryką i sałatą | |

**Czwartek 13.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb razowy ze słonecznikiem, chleb zwykły, masło ,masło orzechowe, wędlina, ser biały , miód, mozzarella z pomidorami, oliwą , listki bazylii(mozzarella50g, oliwa3g, pomidor50g, listki bazylii3g) kakao (mleko3,2%-200g, kakao3g, cukier 3g) | **zupa** **–** brukselkowa ( włoszczyzna100g, ziemniaki50g, brukselka40g, groszek zielony30g, natka pietruszki5g, przyprawy: czarny pieprz)  **II danie** **–** kasza jaglana, pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym( mięso drobiowe100g, jajko3g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone  5g, sos pomidory40g, mąka ziemniaczana3g, jogurt naturalny 9% 8gprzyprawy: bazylia, oregano**) surówka:** bukiet warzyw(bukiet warzyw ( brokuł25g, kalafior25g, marchew50g, masełko 5g) **napój;** kompot z czarnej porzeczki |
| **Podwieczorek-** budyń czekoladowy | |

**Piątek 14.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa – muslii z owocami (mleko3,2 200g, kasza 15g)chleb pszenno-żytni, chleb razowy, ser biały + miód, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony | **zupa-** ogórkowa z ryżem( włoszczyzna100g, ogórki50g, masło2g, jogurt naturalny 9% 10g, ryż 25g, przyprawy: pieprz  **II danie-** ziemniaki 150g, filet z miruny100g( filet z miruny 100g, mąka pełnoziarnista 20g, jajko przyprawy: rozmaryn, natka pietruszki, koperek ) **surówka-** coleslaw( kapusta biała60g, marchew 30g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki) **napój:** sok jabłkowo-wiśniowy tłoczony |
| **Podwieczorek-**  bułeczka drożdżowa – wypiekane na miejscu | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 03.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| **Rozpoczęcie roku szkolnego 2018/2019**  **zupa –** kartoflanka (włoszczyzna 80g, ziemniaki 80g, jogurt naturalny 9% 10g, natka pietruszki 5g, przyprawy: kminek, lubczyk, pieprz) | |
|  | |

**Wtorek 04.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka wrocławska, chleb zwykły, masło, masło orzechowe, ser biały + miód, wędlina, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony, kawa zbożowa(mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g) | **zupa-** krupnik z kaszy jaglanej (wloszczyzna75g, kasza jaglana 15g, ziemniaki30g, masło5g, koper10g, przyprawy: pieprz czarny, lubczyk  **II danie-** makaron z truskawkami i białym serem( makaron 50g, truskawki 80g, jogurt naturalny9% 80g, ser twarogowy50g) **napój**: kompot wiśniowy |
| **Podwieczorek** – owoc – na wynos | |
|  | |

**Środa 05.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki ryżowe(mleko3,2% 200g, płatki10g)chleb pszenno- żytni, bułka wrocławska, masło, twarożek ze szczypiorkiem, ser biały+ miód, masło orzechowe, ser żółty, pomidor, ogórek świeży, rzodkiewka | **zupa** - pomidorowa z ryżem(włoszczyzna100g, przecier pomidorowy 15g, jogurt naturalny 9% 20g, ryż brązowy 20g,przyprawy; lubczyk czarny pieprz) **II danie-** ziemniaki150g, kotlet mielony z indyka(mięso 80g, bułka tarta5g, jajko2g,olej rzepakowy5g, przyprawy: pieprz, natka pietruszki)**surówka:** z kapusty pekińskiej i pomidorów( kapusta pekińska60g, pomidor40g, cebulka5g, jogurt naturalny9% 15g **)napój:** kompot agrestowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek-**  koktajl jagodowy | |

**Czwartek 06.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka wrocławska, bułeczka orkiszowa, masło, wędlina, ser biały, jajko na twardo z sosem jogurtowym ze szczypiorkiem ( jogurt naturalny3g, szczypiorek5g)kakao (mleko 3,2%200g, kakao 3g, cukier 3g)pomidor, papryka, ogórek świeży, rzodkiewka | **zupa-** cebulowa(włoszczyzna75g, cebula50g, ziemniaki50g, jogurt naturalny 9%, natka pietruszki przyprawy: pieprz czarny)  **II danie-** kasza gryczana 50g, bitki wieprzowe duszone z marchewką: (szynka 100 g, marchewka 25g, olej 5 g; przyprawy: tymianek;) **surówka:**  z ogórka kiszonego, cebuli( ogórek 85g, cebula15g, przyprawy)**napój:** sok jabłkow0- porzeczkowy - tłoczony |
| **Podwieczorek** - twarożek waniliowy z biszkoptem | |

**Piątek 07.09.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki owsiane(mleko3,2% 200g, płatki10g), chleb żytni razowy, bułka wrocławska masło, masło orzechowe, ser żółty, ser biały +miód, pasta z jajka, papryka, herbata z cytryną, pomidor, ogórek świeży | **zupa-** barszcz czerwony z ziemniakami ( włoszczyzna75g, buraki 60g, ziemniaki 60g, jogurt 9% 10g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, majeranek)  **II danie-** ryż paraboliczny50g, paluszki rybne  **surówka-** z kapusty kiszonej( kapusta kiszona 60g, marchew 30g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki)**napój:** kompot truskawkowy |
| **Podwieczorek-** ciasto- wypiek na miejscu | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 18.06.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| chleb razowy ze słonecznikiem, chleb zwykły, masło, wędlina , ser żółty, ser biały + miód ,ogórek zielony, pomidor, kawa zbożowa (mleko3,2%-200g, kawa3g, cukier 3g) | **zupa-** jarzynowa z ziemniakami( włoszczyzna100g, ziemniaki50g, brukselka40g, groszek zielony30g, natka pietruszki5g, bułka4g, mleko2% 7g, jajko2g przyprawy: czarny pieprz  **II danie-** letnia zapiekanka(ryż paraboliczny 50g, pieczarki40g, mięso z indyka100g, cebula5g, marchew30g, fasolka szparagowa30g, cukinia30g, brokuł30g, pomidor30g, ser żółty7g, przyprawy: rozmaryn kolendra)**napój:** sok jabłkowy tłoczony |
| **Podwieczorek -**  kanapka z serem żółtym pomidorek | |

**Wtorek 19.06.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki owsiane(mleko3,2%, płatki owsiane 20g)chleb pszenno-żytni, masło, masło orzechowe, twarożek waniliowy (ser twarogowy50g, cukier waniliowy2g, jogurt naturalny 3g) ser żółty, miód, herbata z cytryną | **zupa-** brokułowa z ziemniakami(włoszczyzna50g, brokuły70g, ziemniaki10g, jogurt 9% 10g masło 5g, przyprawy: pieprz, gałka muszkatołowa)  **II danie-** schab duszony z cebulką i jarzynami (schab 100g, marchew 30g, pietruszka 30g, cebula 5g, olej 5g, przyprawy: słodka papryka, pieprz, )kasza jęczmienna 50g, **surówka** - buraczki(buraki100g,sok z cytryny) **napój: kompot** wiśniowy |
| **Podwieczorek**- oblaty śląskie– na wynos | |

**Środa 20.06.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb razowy ze słonecznikiem, chleb zwykły, masło ,wędlina, ser biały , miód, mozzarella z pomidorami, oliwą , listki bazylii(mozzarella50g, oliwa3g, pomidor50g, listki bazylii3g) kakao (mleko3,2%-200g, kakao3g, cukier 3g) | **zupa-** grochowa (włoszczyzna50g, groch 100g,ziemniaki 50g , jogurt naturalny9% 15g, przyprawy: pieprz czarny, majeranek5g  **II danie-** kluski leniwe-wyrób własny (ser twarogowy120g,maka pszenna50g, jajko20g)**surówka:** marchewka z jabłkiem(marchewka40g, jabłko40g, jogurt naturalny10g, ) **napój:** kompot agrestowy |
| **Podwieczorek -** jogurt naturalny ze świeżymi truskawkami | |

**Czwartek 21.06.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno- żytni, masło, masło ser biały+ miód wędlina, ser żółty, ogórek swieży, rzodkiewka, kawa inka (mleko 3,2%200g, kawa 3g, cukier 3g) | **zupa** **–** brukselkowa ( włoszczyzna100g, ziemniaki50g, brukselka40g, groszek zielony30g, natka pietruszki5g, przyprawy: czarny pieprz)  **II danie** **–** kasza jaglana, pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym( mięso drobiowe100g, jajko3g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone  5g, sos pomidory40g, mąka ziemniaczana3g, jogurt naturalny 9% 8gprzyprawy: bazylia, oregano**) surówka:** bukiet warzyw(bukiet warzyw ( brokuł25g, kalafior25g, marchew50g, masełko 5g) **napój;** sok jabłkowy |
| **Podwieczorek** - chrupki kukurydziane – na wynos | |

**Piątek 23.06.17**

|  |
| --- |
| **Zakończenie roku szkolnego** |

***Stołówka życzy wszystkim wspaniałych i bezpiecznych wakacji***

**Jadłospis**

**Poniedziałek 11.06.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| bułka wrocławska, bułeczka orkiszowa, masło, wędlina, ser biały, jajko na twardo z sosem jogurtowym ze szczypiorkiem ( jogurt naturalny3g, szczypiorek5g)kakao (mleko 3,2%200g, kakao 3g, cukier 3g)pomidor, papryka | **zupa-** cebulowa(włoszczyzna75g, cebula50g, ziemniaki50g, jogurt naturalny 9%, natka pietruszki przyprawy: pieprz czarny)  **II danie-** kasza gryczana 50g, bitki wieprzowe duszone z marchewką: (szynka 100 g, marchewka 25g, olej 5 g; przyprawy: tymianek;) **surówka:**  z ogórka kiszonego, cebuli( ogórek 85g, cebula15g, przyprawy)**napój:** sok jabłkowy - tłoczony |
| **Podwieczorek –**  serek waniliowy z kruszonka biszkoptową | |

**Wtorek 12.06.18**

|  |  |
| --- | --- |
| kajzerka, masło, jajecznica ze szczypiorkiem , ser żółty, pomidor, ogórek swieży, herbata z cytryną | **zupa-** krupnik z kaszy pęczak( włoszczyzna75g, kasza pęczak15g, ziemniaki30g, masło5g, koper10g przyprawy: lubczyk, pieprz)  **II danie-** ziemniaki 150g,kotlet z indyka panierowane w otrębach( mięso mielone z indyka 80g, , płatki owsiane, siemię lniane- zmielone  5g, jajko 10g, cebula2g, otręby pszenne 2g, przyprawy: pieprz, tymianek, olej rzepakowy 5g) **surówka** z kapusty białej (kapusta50g, jabłko40g, marchew 10g, jogurt naturalny10g, szczypiorek, przyprawy: sok z cytryny, pieprz) **napój**- kompot wiśniowy |
| **Podwieczorek** – batonik z płatkami – na wynos | |
|  | |

**Środa 13.06.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki pełnoziarniste(mleko3,2% 200g, płatki20g)bułka razowa, kajzerka, masło, jajko na twardo, wędlina, ser biały + miód, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony | **zupa–**kartoflanka (włoszczyzna 80g, ziemniaki 80g, jogurt naturalny 9% 10g, natka pietruszki 5g, przyprawy: kminek, lubczyk, pieprz)  **II danie-**  pierożki pełnoziarniste z mięsem( wyrób własny): ciasto: mąka pełnoziarnista 30 g, mąka pszenna 30g, woda; farsz: ugotowane mięso z indyka80 g, jajko 10 g, cebula 10 g, masło 7 g; przyprawy: oregano, pieprz) **surówka**- sałata z jogurtem (sałata 30g, jogurt naturalny5g, przyprawy: sok z cytryny, koper)**napój: ;** sok tłoczony jabłkowo- wiśniowy |
| **Podwieczorek-**  zapiekanka z serem żółtym, ketchup | |

**Czwartek 14.06.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułeczka z ziarnami, masło, masło orzechowe, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem( ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, rzodkiewka 10g, szczypiorek 5g)wędlina, kakao(mleko 200g, kakao 3g,cukier2g)pomidor, ogórek swieży | **zupa-** fasolowa z ziemniaki( włoszczyzna 50g, ziemniaki 50g, fasola40g, jogurt 9% 10g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz czarny, natka pietruszki)  **II danie-** ziemniaki150g, kotlet z jajka – z pieca z sosem musztardowym( jajko75g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone  5g, masło5g, natka pietruszki10g, przyprawy: czarny pieprz, sos: musztarda łagodna20g, jogurt naturalny10g)**surówka**- z kapusty pekińskiej i pomidorów( kapusta pekińska60g, pomidor40g, czerwona cebulka5g, jogurt naturalny9% 15g ) **napój-** kompot z czarnej porzeczki **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** - kasza manna z miodem | |

**Piątek 15.06.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- jaglana z rodzynkami i migdałami(mleko3,2%, płatki jaglane20g, morela suszona10g, migdały5g)chleb pszenno-żytni, masło, szynka drobiowa, ser żółty, ser biały, miód, herbata z cytryną, pomidor, ogórek kiszony | **zupa-** ogórkowa z ryżem( włoszczyzna100g, ogórki50g, masło2g, jogurt naturalny 9% 10g, ryż 25g, przyprawy: pieprz  **II danie-** ziemniaki 150g, kotlet z ryby -( mintaj 100g, mąka pełnoziarnista 7g, jajko7g,olej rzepakowy 5g, przyprawy: rozmaryn,  pieprz ) **surówka-** z kapusty kiszonej( kapusta kiszona 60g, marchew 30g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki)**napój:** woda z cytryną i melisą **owoc;** jabłko |
| **Podwieczorek-** bułeczka drożdżowa- wypiek na miejscu | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 04.06.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| zupa mleczna- kulki wielozbożowe(mleko3,2%, kulki wielozbożowe20g)bułeczka razówka, masło, pasta jajeczna( jajko, jogurt naturalny 3g,szczypiorek)wędlina, ogórek świeży, sałata | **zupa**-bulion z ziemniakami i mięsem ( wloszczyzna100g, kurczak80g, ziemniaki 100g, masło5g, przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, jałowiec, lubczyk, koper)  **II danie** **-**makaron pełnoziarnisty penne z sosem włoskim( ser mozzarella 40g, sos- pomidor 50g, oliwa z oliwek10g,pieczarki20g, cebula20g przyprawy : czosnek, bazylia) **napój:** kompot agrestowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek –**  jogurt naturalny ze świeżymi truskawkami i płatkami owsianymi | |

**Wtorek 05.06.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno-żytni, bułka wrocławska, masło, ser biały+ miód, masło orzechowe, ser żółty, wędlina, kakao(mleko3,2%-200g, kakao 3g,  cukier 3g) papryka, pomidor | **zupa-** botwinkowa( włoszczyzna50g, ziemniaki50g, botwinka20g, koperek przyprawy: sok z cytryny, pieprz)  **II danie –** kasza kus kus, pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym( mięso z indyka100g, jajko3g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone 5g, sos :jogurt pomidor20g, maka3g, przyprawy: bazylia, oregano) **surówka:** z kapusty czerwonej(kapusta czerwona50g, papryka20g, ogórek kiszony20g, jabłko20g, jogurt naturalny10g) **napój:** kompot wiśniowy |
| **Podwieczorek** – jabłko suszone - na wynos | |
|  | |

**Środa 06.06.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka razowa, kajzerka,  masło, , masło orzechowe + miód, wędlina, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony, kawa inka (mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g) | **zupa-** włoska zupa jarzynowa( cukinia30g, marchew30g, ziemniaki30g, fasolka szparagowa 25g, seler naciowy 20g, cebula5g, przyprawy; pieprz, sok z cytryny  **II danie-**  kluski śląskie (ziemniaki100g, jajko10g, skrobia ziemniaczana 40g,) gulasz wołowy( mięso wołowe 100g, cebula10g, marchew10g, koncentrat pomidorowy5g, olej rzepakowy5g przyprawy: liść laurowy, pieprz, papryka) **surówka:** ogórek kiszony **napój:** sok jabłkowo-porzeczkowy tłoczony |
| **Podwieczorek-**  chleb z ziarnem polędwicą sopocką, pomidor , ogórek, sałata | |

**Czwartek 07.06.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki ryżowe(mleko3,2% 200g, płatki20g)twarożek z rzodkiewką (ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, rzodkiewka 5g) bułka wrocławska, chleb zwykły, wędlina, sałatka z pomidorów(pomidor70g, oliwa z oliwek5g, bazylia) | **zupa-** rosół z makaronem( włoszczyzna70g, makaron30g, kurczak50g, natka pietruszki3g, przyprawy: lubczyk, kozieradka, ziele angielskie, liść laurowy  **II danie-**ryż pełnoziarnisty 50g, eskalopki z indyka w sosie cytrynowym(filet z indyka100g, sok z cytryny, oregano, bazylia) surówka: bukiet warzyw ( brokuł25g, kalafior25g, marchew50g, masełko 5g) **)napój:** kompot wieloowocowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** - naleśniki z powidłami śliwkowymi | |

**Piątek 08.06.18 Dzień Hiszpański**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki owsiane z miodem  (mleko3,2%200g,płatki owsiane25g,miód3g)bułka kajzerka, masło, masło orzechowe ser żółty, ser biały, sałata, rzodkiewka, herbata owocowa | **zupa-** hiszpańska z czerwoną fasolą i kiełbasą chorizo(kiełbasa chorizo 30g, udziec z kurczaka40g,boczek wędzony 25g, fasola czerwona25g, kukurydza25g, cebula 20g, ziemniaki50g przyprawy)  **II danie-** Znalezione obrazy dla zapytania flaga hiszpaÅskapaella z kurczakiem , fasolką szparagową, groszkiem, papryką( ryż50g, pierś z kurczaka150g, cebula20g, papryka czerwona 1, groszek20g, fasolka20g, pomidor20g, oliwa z oliwek, przyprawy)napój; sok jabłkowy |
| **Podwieczorek-** ciasto | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 28.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| bułka wrocławska, chleb zwykły, masło, wędlina, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony, kawa zbożowa(mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g) | **zupa-** krupnik z kaszy jaglanej (wloszczyzna75g, kasza jaglana 15g, ziemniaki30g, masło5g, koper10g, przyprawy: pieprz czarny, lubczyk  **II danie -** spaghetti z sosem bolognes ( makaron spaghetti pełnoziarnisty 50g, mięso mielone wieprzowe60g, marchew30g, groszek zielony10g, pomidory50g, przyprawy: oregano, bazylia **)napój:** sok jabłkowy tłoczony |
| **Podwieczorek –**  zapiekanka z serem żółtym i ketchup | |

**Wtorek 29.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
| pieczywo pszenno-żytnie, masło, wędlina, ser żółty, jajko na twardo, rzodkiewka, sałata, kawa zbożowa(mleko3,2%-200g, kawa3g, cukier 3g) | **zupa-** ogórkowa z ziemniakami (włoszczyzna 75g, ogórek kwaszony50g, ziemniaki 100g, jogurt naturalny9% 10g, koperek 2g, przyprawy: czarny pieprz)  **II danie-** ryż paraboliczny 50g, udzik pieczony(udko z kurczaka100g, olej rzepakowy5g, przyprawy: rozmaryn, pieprz, curry)  **surówka:** mizeria(ogórek swieży100g, jogurt naturalny30g, koperek7g, sok z cytryny)**napój;** kompot agrestowy |
| **Podwieczorek** – banan na wynos | |
|  | |

**Środa 30.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka grahamka, masło, szynka wieprzowa, ser żółty, ser biały, jajecznica ze szczypiorkiem, sałatka z pomidorów pomidor50g, oliwa5g, listki bazyli3g) herbata z cytryną, | **zupa–** fasolowa z ziemniakami( włoszczyzna 50g, ziemniaki 50g, fasola40g, jogurt 9% 10g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz czarny, natka pietruszki)  **II danie**- kluski leniwe z masełkiem(ser twarogowy120g,maka pszenna50g, jajko20g,masełko 5g) **surówka** -z marchewki(marchew50g, jabłko50g, olej słonecznikowy5g) **napój-**  kompot owocowy **owoc**: jabłko |
| **Podwieczorek-**  truskawki świeże z jogurtem naturalnym | |

**Czwartek 24.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Stołówka nieczynna** |
| **Podwieczorek** - | |

**Piątek 25.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Dzień opiekuńczy -szkoła pełni dyżur***  **zupa ( po wyżej 10 osób)** |
| **Podwieczorek-** | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 21.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| zupa mleczna- wielozbożowe płatki sniadaniowe (mleko200g, płatki 25g) chleb pszenno- żytni, razowy, wędlina, ser żółty, sałatka( pomidor20g, sałata20g, listki bazylii10g, oliwa) | **zupa-** jarzynowa z pulpecikami drobiowymi( włoszczyzna100g, ziemniaki50g, brukselka40g, groszek zielony30g, pulpeciki: mięso z indyka25g, natka pietruszki5g, bułka4g, mleko2% 7g, jajko2g przyprawy: czarny pieprz  **II danie -**makaron z truskawkami świeżymi (makaron 50g, truskawki 80g, jogurt naturalny 9%100g ) **napój**- mięta **owoc**-jabłko |
| **Podwieczorek –**  bułeczka z masłem orzechowym i miodem | |

**Wtorek 22.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno-żytni, bułka wrocławska, masło, ser biały+ miód, masło orzechowe, ser żółty, wędlina, kakao(mleko3,2%-200g, kakao 3g,  cukier 3g) papryka, pomidor | **zupa-** warzywna żółta( włoszczyzna50g, kalafior50g, kukurydza konserwowa20g, ziemniaki żółta papryka20g, fasolka szparagowa żółta40g, koperek przyprawy: sok z cytryny, pieprz)  **II danie –** kasza kus kus, pulpeciki drobiowe z otrębami w sosie ziołowym( mięso z kurczaka100g, jajko3g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone  5g, otręby2g, sos :jogurt naturalny9%20g, maka3g, przyprawy: bazylia, oregano) **surówka:** z kapusty czerwonej(kapusta czerwona50g, papryka20g, ogórek kiszony20g, jabłko20g, jogurt naturalny10g) **napój:** kompot agrestowy |
| **Podwieczorek** – herbatniki bez cukru -na wynos | |
|  | |

**Środa 23.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno- żytni, masło, masło orzechowe + miód, ser żółty, wędlina, pomidor, ogórek świeży, kawa inka(mleko3,2%-200g, kawa zbożowa 3g, cukier 3g) | **zupa–** grochowa (włoszczyzna50g, groch 100g,ziemniaki 50g , jogurt naturalny9% 15g, przyprawy: pieprz czarny, majeranek5g  **II danie-** pierożki pełnoziarniste z mięsem( wyrób własny): ciasto: mąka pełnoziarnista 30 g, mąka pszenna 30g, woda; farsz: ugotowane mięso z indyka80 g, jajko 10 g, cebula 10 g, masło 7 g; przyprawy: oregano, pieprz)  **surówka: –** sałata z jogurtem (sałata 30g, jogurt naturalny5g, przyprawy: sok z cytryny, koper) **napój:** sok jabłkowy tłoczony |
| **Podwieczorek-**  owoce sezonowe z jogurtem naturalnym | |

**Czwartek 24.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki owsiane z suszonymi morelami(mleko3,2%, płatki owsiane20g, morela suszona10g)chleb żytni razowy, bułka wrocławska masło, jajko na twardo, ser żółty, ser biały ogórek kiszony, papryka, herbata owocowa | **zupa-** żurek z ziemniakami (zakwas20g, ziemniaki100g, kiełbasa drobiowa10g, jogurt naturalny 9%10g, przyprawy: majeranek, ziele angielskie)  **II danie-** kasza pęczak 50g, klopsiki z szynki w sosie koperkowym ( mięso z szynki 70g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone  5g, mleko15g, jajko 2,5g, sos: jogurt naturalny 9% 10g, koper 5g, przyprawy: pieprz) **surówka:** fasolka szparagowa z masełkiem( fasolka100g, masło 5g) **napój**: kompot wiśniowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** - grahamka z wędliną i pomidorem | |

**Piątek 25.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb żytni razowy, bułka wrocławska masło, masło orzechowe, ser żółty, ser biały, miód, sałatka jarzynowa  (marchew20g,pietruszka20g, ziemniak20g, jabłko20g, groszek zielony10g, seler20g, ogórek kiszony20g, jajko, majonez-wyrób własny, przyprawy: pieprz) herbata z cytryną | **zupa-** szczawiowa z ziemniakami( włoszczyzna100g, szczaw50g, maslo2g, jogurt naturalny 9% 10g, ziemniaki50g, przyprawy: pieprz  **II danie-** ryż paraboliczny50g, paluszki rybne  **surówka-** z kapusty kiszonej( kapusta kiszona 60g, marchew 30g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki)**napój:** sok jabłkowo- wiśniowy tłoczony |
| **Podwieczorek-** ciasto marchewkowe - wypiek na miejscu | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 14.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| zupa mleczna- płatki ryżowe (mleko 3,2%200g, płatki ryzowe 25g) chleb żytni razowy, bułka wrocławska masło, masło orzechowe, ser biały, miód, ser żółty, pomidor, ogórek swieży | **zupa-** koperkowa z ziemniakami( włoszczyzna80g, koper35g, masło5g, jogurt naturalny 9%10g ziemniaki50g)  **II danie-** makaron z indykiem w warzywach(makaron pełnoziarnisty70g, filet z indyka100g, marchew60g, cukinia60g, cebula5g, koncentrat pomidorowy5g, olej rzepakowy5g, przyprawy: zioła prowansalskie)**surówka:** sałata z pomidorem(sałata30g, pomidor40g, oliwa z oliwek5g, przyprawy: sok z cytryny, bazylia)**napój:** sok jabłkowy tłoczony |
| **Podwieczorek –** ryż z jabłkiem i cynamonem | |

**Wtorek 15.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka grahamka, masło, twarożek waniliowy, ( twaróg półtłusty 30g, jogurt naturalny9%10g,cukier waniliowy) ser żółty, wędlina, pomidor, ogórek kiszony, kawa zbożowa(mleko3,2%-200g, kawa3g, cukier 3g) | **zupa-** pieczarkowa z makaronem ***(***włoszczyzna80g, pieczarki 50g, cebula 5g, masło 3g, jogurt naturalny 9% 10g, makaron 30g, przyprawy: czarny pieprz, kozieradka, natka pietruszki)  **II danie-** ziemniaki 150g,kotleciki drobiowe panierowane w otrębach( mięso mielone z indyka 80g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone  5g, jajko 10g, cebula2g, otręby pszenne 2g, przyprawy: pieprz, tymianek, olej rzepakowy 5g) **surówka** z kapusty białej (kapusta50g, jabłko40g, marchew 10g, jogurt naturalny10g, szczypiorek, przyprawy: sok z cytryny, pieprz) **napój**- kompot wieloowocowy naturalny owoc: jabłko |
| **Podwieczorek** – banan – na wynos | |
|  | |

**Środa 16.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno- żytni, masło, masło orzechowe, wędlina, ser żółty, jajko na twardo, ser biały miód, kakao(mleko3,2%-200g, kakao 3g, cukier 3g)pomidor, ogórek kiszony | **zupa–**grochowa(włoszczyzna50g, groch 100g,ziemniaki40g , jogurt naturalny9% 15g, przyprawy: pieprz czarny, majeranek5g)  **II danie-**  pierogi z serem( wyrób własny) polewa truskawkowa (ciasto: mąka60 g, woda, farsz: ser twarogowy60g, cukier waniliowy, polewa- jogurt naturalny20g, truskawki mrożone10g) **napój;** kompot truskawkowy |
| **Podwieczorek-**  kisiel owocowy | |

**Czwartek 17.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułeczka razówka, kajzerka, masło, ser biały, ser żółty, wędlina, kawa inka(mleko3,2%-200g, kawa zbożowa 3g, cukier 3g) , ogórek kiszony, rzodkiewka | **zupa-** barszcz ukraiński z ziemniakami ( włoszczyzna75g, buraki 60g,groszek zielony15g, ziemniaki 60g, jogurt 9% 10g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, majeranek  **II danie**- kasza gryczana50, cielęce kuleczki w sosie ziołowym(cielęcina100g, otręby10g, mleko15g, jajko5g, mąka pszenna2g, przyprawy: czosnek, pieprz, sos: jogurt naturalny10g, koper5g, natka pietruszki5g,mąka pszenna3g) **surówka:** marchewka z groszkiem(marchew100g, groszek50g, masło)**napój:** kompot wisniowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** - ryż z musem truskawkowym | |

**Piątek 18.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
| Zupa – kasza manna (mleko3,2 200g, kasza 15g)chleb pszenno-żytni, chleb razowy, ser biały + miód, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony | **zupa–**kalafiorowa z ziemniakami( włoszczyzna (80 g), kalafior 65 g, ziemniaki 50 g, kukurydza 20 g, jogurt naturalny 9% 5 g, natka pietruszki 3 g)  **II danie-** ryż paraboliczny 50g, filet z miruny100g( filet z miruny 100g, mąka pełnoziarnista 20g, jajko przyprawy: rozmaryn, natka pietruszki, koperek ) **surówka-** z kapusty kiszonej ( kapusta biała60g, marchew 30g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki) **napój:** sok jabłkowo-wiśniowy tłoczony |
| **Podwieczorek-** ciasto shrek- wypiek na miejscu | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 23.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| zupa mleczna- płatki ryżowe (mleko 3,2%200g, płatki ryzowe 25g) chleb żytni razowy, bułka wrocławska masło, masło orzechowe, ser biały, miód, ser żółty, pomidor, ogórek świeży | **zupa-** ogórek kiszony 50g, ziemniaki 50g, smietana9% 10g, natka pietruszki 2g, przyprawy: pieprz czarny)  **II danie-** makaron z indykiem w warzywach(makaron pełnoziarnisty70g, filet z indyka100g, marchew60g, cukinia60g, cebula5g, koncentrat pomidorowy5g, olej rzepakowy5g, przyprawy: zioła prowansalskie)**surówka:** sałata z pomidorem(sałata30g, pomidor40g, oliwa z oliwek5g, przyprawy: sok z cytryny, bazylia)**napój:** sok jabłkowy tłoczony |
| **Podwieczorek -** ryż z jabłkiem i cynamonem | |

**Wtorek 24.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka wrocławska, chleb pszenno-żytni, ser żółty, kakao (mleko 3,2%200g, kakao 3g, cukier 3g)sałatka jarzynowa  (marchew20g,pietruszka20g, ziemniak20g, jabłko20g, groszek zielony10g, seler20g, ogórek kiszony20g, jajko, majonez-wyrób własny, przyprawy: pieprz)pomidor | **zupa** **-** krupnik z kaszy jaglanej (wloszczyzna75g, kasza jaglana 25g, masło5g, koper10g, przyprawy: pieprz czarny, lubczyk)  **II danie:** ziemniaki 150g, kotlet schabowy( schab 100g, jajko3g,bułka tarta 3g przyprawy: pieprz ) **surówka**: buraczki na ciepło ( buraczki 100g, sok z cytryny) **napój**- kompot z czarnej porzeczki **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** – batonik z belgijskiej białej czekolady z mango i malinami bez cukru\_ na wynos | |
|  | |

**Środa 25.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka grahamka pasta z jajka(jajko30g, maslo3g) kawa inka(mleko3,2%-200g, kawa zbożowa 3g, cukier 3g)ser biały, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony | **zupa-** pomidorowa z ryżem(włoszczyzna100g, przecier pomidorowy 15g, jogurt naturalny 9% 20g, ryż brązowy 20g,przyprawy; lubczyk czarny pieprz)  **II danie-** kluski leniwe-wyrób własny (ser twarogowy120g,maka pszenna50g, jajko20g)surówka: z marchewki(marchewka40g, jabłko40g, jogurt naturalny10g, ) **napój:** sok jabłkowy |
| **Podwieczorek-**  grahamka z wędliną, pomidor , herbatka z cytryną | |

**Czwartek 26.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki owsiane z suszonymi morelami(mleko3,2%, płatki owsiane20g, morela suszona10g)chleb żytni razowy, bułka wrocławska masło, jajko na twardo, wędlina, ser żółty, ser biały ogórek kiszony, papryka, herbata owocowa | **zupa-** żurek z ziemniakami (zakwas20g, ziemniaki100g, kiełbasa drobiowa10g, jogurt naturalny 9%10g, przyprawy: majeranek, ziele angielskie)  **II danie-** kasza pęczak 50g, klopsiki z szynki w sosie koperkowym ( mięso z szynki 70g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone  5g, mleko15g, jajko 2,5g, sos: jogurt naturalny 9% 10g, koper 5g, przyprawy: pieprz) **surówka:** fasolka szparagowa z masełkiem( fasolka100g, masło 5g) **napój**: kompot wiśniowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** - budyń waniliowy | |

**Piątek 27.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- jaglana z rodzynkami i migdałami(mleko3,2%, płatki jaglane20g, morela suszona10g, migdały5g)chleb pszenno-żytni, masło, ser żółty, ser biały, miód, herbata z cytryną, pomidor, ogórek kiszony | **zupa-** brokułowa z grzankami(włoszczyzna50g, brokuły70g, ziemniaki10g, jogurt 9% 10g masło 5g, przyprawy: pieprz, gałka muszkatołowa, pieczywo)  **II danie-** ziemniaki150g, kotlet z ryby -( mintaj 100g, mąka pełnoziarnista 7g, jajko7g,olej rzepakowy 5g, przyprawy: rozmaryn,  pieprz ) **surówka-** z kapusty kiszonej( kapusta kiszona 60g, marchew 30g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki)**napój:** kompot agrestowy |
| **Podwieczorek-** sałatka owocowa | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 07.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| kajzerka, grahamka, masło, wędlina, ser biały, miód, ser żółty, papryka, pomidor  kakao(mleko3,2%-200g, kakao3g, cukier 3g) | **zupa**-bulion z ziemniakami i mięsem ( wloszczyzna100g, kurczak80g, ziemniaki 100g, masło5g, przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, jałowiec, lubczyk, koper)  **II danie-** **-**makaron pełnoziarnisty pene z sosem włoskim( ser mozzarella 40g, sos- pomidor 50g, oliwa z oliwek10g,pieczarki20g, cebula20g , oliwki10g, przyprawy : czosnek, bazylia) **napój:** kompot agrestowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek -** koktajl truskawkowy, wafle ryżowe ze słonecznikiem | |

**Wtorek 08.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka grahamka, masło, kawa zbożowa (mleko3,2%-200g, kawa3g, cukier 3g) ,ser żółty, jajecznica na parze ze szczypiorkiem, sałatka(sałata20g, papryka20g, pomidor20g, jogurt naturalny20g, oregano) | **zupa-** kapuśniak z ziemniakami( włoszczyzna 75g, kapusta kwaszona 50g, ziemniaki 50g, smietana9% 10g, natka pietruszki 2g, przyprawy: pieprz czarny)  **II danie-** zapiekanka ( ryż brązowy50g, pieczarki30g, szynka wieprzowa cebula10g, marchew30g, cukinia15g, seler naciowy15g, koncentrat pomidorowy5g, ser żółty10g, przyprawy: zioła prowansalskie) **napój:** kompot wieloowocowy |
| **Podwieczorek** – banan- na wynos | |
|  | |

**Środa 09.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno-żytni, masło, masło orzechowe + miód, wędlina, ser żółty, ogórek kiszony, pomidor, papryka, kawa kakao(mleko 3,2%200g, kakao3g, cukier 3g) | **zupa–** krupnik z kaszy pęczak (wloszczyzna75g, kasza pęczak15g, ziemniaki30g, masło5g, koper10g, przyprawy: pieprz czarny, lubczyk  **II danie-**  kluski śląskie z gulaszem wołowym( ziemniaki100g, jajko10g, skrobia ziemniaczana 40g,) gulasz wołowy( wołowina50g, marchew50g, cebula20g,groszek zielony, przyprawy: pieprz czarny) **napój:** kompot wiśniowy **owoc;** jabłko |
| **Podwieczorek-**  budyń czekoladowy | |

**Czwartek 10.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- gwiazdki cynamonowe (mleko3,2%-200g, płatki 20g)chleb pszenno-żytni, masło, masło orzechowe, ser żółty, ser biały, miód | **zupa-** krem z cukinii ( włoszczyzna50g, cukinia100g, przyprawy: oregano, starty ser żółty10g, do posypania pestki dyni10g)  **II danie-** ziemniaki 150g, pulpeciki a la gołąbki( z pieca) z sosem pomidorowym( mięso wieprzowe80g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone  5g, jajko3g, kapusta100g, sok pomidorowy50g, przyprawy: koperek)**surówka:** ogórek kiszony50g, cebula5g, olej slonecznikowy5g, przyprawy: koperek, pieprz, sok z cytryny) **napój:** sok jabłkowo-gruszkowy tłoczony |
| **Podwieczorek** - kisiel owocowy | |

**Piątek 11.05.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki owsiane(mleko3,2% 200g, płatki20g) chleb pszenno-żytni, masło, ser żółty, ser biały , ogórek swieży, rzodkiewka | **zupa-** barszcz czerwony z ziemniakami ( włoszczyzna75g, buraki 60g, ziemniaki 60g, jogurt 9% 10g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, majeranek)  **II danie-** pieczone ziemniaki 150g, kotlet z ryby -( mintaj 100g, mąka pełnoziarnista 7g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone 5g, jajko3g,olej rzepakowy 5g, przyprawy: rozmaryn, pieprz )  **surówka**: z kapusty kwaszonej(kapusta60g, marchew 30g, jabłko 20g, olej rzepakowy5g) **napój:** kompot truskawkowy |
| **Podwieczorek-** ciasto- wypiekane na miejscu | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 16.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| zupa mleczna -muslii z owocami suszonymi (mleko3,2% 200g, muslii20g)chleb pszenno-żytni, masło, twarożek waniliowy(ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, cukier waniliowy3g)ser żółty, papryka, pomidor, herbata z cytryną | **zupa–**kalafiorowa z gotowanym mięsem drobiowym( włoszczyzna (80 g), kalafior 65 g, ziemniaki 50 g, kukurydza 20 g, mięso drobiowe z piersi 50 g, jogurt naturalny 9% 5 g, natka pietruszki 3 g)  **II danie-**  makaron z jagodami(makaron 50g, jagody 80g, jogurt naturalny 100g ) **napój:** sok jabłkowo-wiśniowy tłoczony |
| **Podwieczorek -** grahamka z twarożkiem z owocami i orzechami( serek homogenizowany naturalny , brzoskwinia, orzechy) | |

**Wtorek 17.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
| pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta z jajka ze szczypiorkiem(ser twarogowy50g, szczypiorek3g, jogurt naturalny 3g) kawa inka (mleko3,2%-200g, kawa 3g,cukier 3g)wędlina, ser żółty, pomidor, sałata | **zupa-** pieczarkowa z makaronem ***(***włoszczyzna80g, pieczarki 50g, cebula 5g, masło 3g, jogurt naturalny 9% 10g, makaron 30g, przyprawy: czarny pieprz, kozieradka, natka pietruszki)  **II danie-** ziemniaki 150g,kotleciki drobiowe panierowane w otrębach( mięso mielone z indyka 80g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone  5g, jajko 10g, cebula2g, otręby pszenne 2g, przyprawy: pieprz, tymianek, olej rzepakowy 5g) **surówka** z kapusty białej (kapusta50g, jabłko40g, marchew 10g, jogurt naturalny10g, szczypiorek, przyprawy: sok z cytryny, pieprz) **napój**- kompot wieloowocowy naturalny owoc: jabłko |
| **Podwieczorek** – suszone jabłuszka- na wynos | |
|  | |

**Środa 18.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułeczka razówka, kajzerka, masło, ser biały, ser żółty, wędlina, kawa inka(mleko3,2%-200g, kawa zbożowa 3g, cukier 3g) , ogórek kiszony, rzodkiewka | **zupa-** koperkowa z ziemniakami( włoszczyzna85g, ziemniak 50g, jogurt 9%10g,koper 35,masło 5g, przyprawy: pieprz)  **II danie-** pierożki z mięsem- wyrób własny( wyrób własny): ciasto: mąka pełnoziarnista 30 g, mąka pszenna 30g, woda; farsz: ugotowane mięso wieprzowe 80 g, jajko 10 g, cebula 10 g, masło 7 g; przyprawy: oregano, pieprz) **surówka –** sałata z jogurtem (sałata 30g, jogurt naturalny5g, przyprawy: sok z cytryny, koper)**napój**: kompot truskawkowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek-**  ryż z musem truskawkowym, napój miodowo-cytrynowy | |

**Czwartek 19.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki kukurydziane(mleko 3,2%200g, płatki 25g)  chleb żytni razowy, bułka wrocławska masło, serek homogenizowany z rzodkiewką(serek homogenizowany50g, rzodkiewka20g) masło orzechowe + miód, wędlina , pomidor, ogórek kiszony, herbata z cytryną | **zupa–** selerowa z ziemniakami( włoszczyzna 50g, seler korzeniowy 50g, ziemniaki 50g,jogurt naturalny9% 10g, liscie pietruszki, przyprawy: gałka muszkatołowa, pieprz)  **II danie-**  risotto( ryż 50g, mięso wołowe 60g, fasola czerwona 30g, kukurydza 15g, pomidor 20g, cukinia 20g,olej rzepakowy 5g, cebula 10g, czosnek3g, przyprawy: zioła prowansalskie **surówka:** z sałaty lodowej(sałata50g, jabłko 75g, pomarańcza 30g, jogurt naturalny 10g) **napój:** sok jabłkowo- gruszkowy |
| **Podwieczorek** - naleśniki z powidłami śliwkowymi + herbata miętowa | |

**Piątek 20.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb żytni razowy, bułka wrocławska masło, masło orzechowe, ser żółty, ser biały, miód, sałata, papryka, herbata z cytryną | **zupa-** szczawiowa z ziemniakami( włoszczyzna100g, szczaw50g, maslo2g, jogurt naturalny 9% 10g, ziemniaki50g, przyprawy: pieprz  **II danie-** ryż paraboliczny50g, paluszki rybne  **surówka-** z kapusty kiszonej( kapusta kiszona 60g, marchew 30g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki)**napój:** kompot agrestowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek-** ciasto- wypiek na miejscu | |

**Jadłospis**

**Środa 04.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| chleb pszenno-żytni, kajzerka, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem(jajko30g, ser żółty10g, jogurt naturalny5g, szczypiorek5g)wędlina, ser żółty, kawa inka(mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g)pomidor, papryka, ogórek kiszony | **zupa**- ziemniaczana (włoszczyzna 80g, ziemniaki 80g, jogurt naturalny 9% 10g, natka pietruszki 5g, przyprawy: kminek, lubczyk, pieprz)  **II danie-** łazanki( kapusta kiszona40g, makaron łazanki 20g, mięso wołowe30g, mięso z szynki30g, przyprawy**) napój:** kompot z czarnej porzeczki |
| **Podwieczorek-**  jogurt naturalny z płatkami owsianymi i miodem | |

**Czwartek 05.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb zwykły, chleb razowy, masło, ser żółty, wędlina, ser biały + miód, sałatka jarzynowa(marchew20g,pietruszka20g, ziemniak20g, jabłko20g, groszek zielony10g, seler20g, ogórek kiszony20g, jajko, przyprawy: pieprz) bawarka( napar z herbaty150g, mleko 50g, cukier3g) | **zupa –**  kalafiorowa (włoszczyzna 50g, kalafior 100g, ziemniaki 50g, jogurt naturalny 9% 5g, koperek przyprawy: pieprz  **II danie-** ryż pełnoziarnisty 50g, eskalopki z indyka w sosie cytrynowym(filet z indyka100g, sok z cytryny, oregano, bazylia) **surówka:** bukiet warzyw ( brokuł25g, kalafior25g, marchew50g, masełko 5g) **)napój:** kompot wieloowocowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** **-** kanapka z białym serem i powidłami bez cukru | |

**Piątek 06.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- wielozbożowe gwiazdki cynamonowe(mleko3,2% 200g, płatki gwiazdki20g) chleb pszenno-żytni, bułka wrocławska, masło, ser biały + miód, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony | **zupa–** grochowa (włoszczyzna50g, groch 100g,ziemniaki 50g , jogurt naturalny9% 15g, przyprawy: pieprz czarny, majeranek5g  **II danie**- ziemniaki 150 g, kotlet z jajka– z pieca( jajko75g, siemię lniane, płatki owsiane-zmielone5g, przyprawy: natka pietruszki, pieprz) **surówka-** sałata z jogurtem  (sałata 30g, jogurt naturalny5g, przyprawy: sok z cytryny, koper) **napój**- sok jabłkowy tłoczony |
| **Podwieczorek-** ciasto- wypiekane na miejscu | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 09.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| bulka razówka, kajzerka, masło, jajko na twardo, ser żółty, masło orzechowe, miód, wędlina, kakao (mleko 3,2%200g, kakao 3g, cukier 3g) pomidor, ogórek kiszony | **zupa-** cebulowa(włoszczyzna75g, cebula50g, ziemniaki50g, jogurt naturalny 9%, natka pietruszki przyprawy: pieprz czarny)  **II danie-** kasza pęczak 40g, gulasz wołowy( mięso wołowe 100g, cebula10g, marchew10g, koncentrat pomidorowy5g, olej rzepakowy5g przyprawy: lisć laurowy, pieprz, papryka) **surówka:** colesław ( kapusta biała60g, marchew 30g, majonez-własnej produkcji10g przyprawy: sok z cytryny, pieprz)  **napój:** sok jabłkowy tłoczony |
| **Podwieczorek -** szejk bananowy z płatkami owsianymi(kefir, banan, płatki) | |

**Wtorek 10.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna -muslii z owocami suszonymi (mleko3,2% 200g, muslii20g)chleb pszenno-żytni, masło, twarożek waniliowy(ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, cukier waniliowy3g)ser żółty, papryka, pomidor, herbata z cytryną | **zupa–**królewska (włoszczyzna50g,ziemniaki50g, cebula 20g, seler 20g, szpinak 70g, pieczarki 15g, jogurt naturalny 20g)  **II danie-** kasza gryczana 50 g,bitki wieprzowe duszone z marchewką: (szynka 100 g, marchewka 25g, olej 5 g; przyprawy: tymianek;)  **surówka:**  fasolka szparagowa 100 g **napój:** kompot wiśniowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** – herbatniki na wynos | |
|  | |

**Środa 11.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka wrocławska, bułeczka wieloziarnista, masło, sałatka jarzynowa z szynka(szynka20g,marchew20g,pietruszka20g, ziemniak20g, jabłko20g, groszek zielony10g, seler20g, ogórek kiszony20g, jajko, majonez-własnej roboty20g,przyprawy: pieprz) bawarka ( napar z herbaty150g, mleko 50g, cukier3g)ser żółty, ser biały, miód | **zupa–** barszcz czerwony z ziemniakami ( włoszczyzna75g, buraki 60g, ziemniaki 60g, jogurt 9% 10g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, majeranek)  **II danie-** krokiety z mięsem (naleśnik: mąka pszenna40g mleko 2% 75g, jajko30g, nadzienie: mięso drobiowe 30g,cebulka15g, marchew ugotowana 15g, panierka: bułka tarta 15g, jajko) **surówka –** sałata z jogurtem (sałata 30g, jogurt naturalny5g, przyprawy: sok z cytryny, koper)  **napój:** lemoniada domowa z miodem i cytryną |
| **Podwieczorek-**  wafle ryżowe z miodem, herbata miętowa | |

**Czwartek 12.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka wrocławska, chleb pszenno-żytni masło, masło orzechowe-100 orzechów, ser biały, ser żółty, szynka wieprzowa, twarożek ze szczypiorkiem, pomidor, ogórek kiszony, kawa inka (mleko3,2%-200g, kawa 3g,cukier 3g) | **zupa** **-** krupnik z kaszy jaglanej (wloszczyzna75g, kasza jaglana 15g, ziemniaki30g, masło5g, koper10g, przyprawy: pieprz czarny, lubczyk  **II danie-**pieczeń rzymska z sosem pomidorowym: szynka 80 g, jajko 5 g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone 5 g, czosnek 2 g; przyprawy: majeranek; masło do formy; sos: pomidory 40 g, mąka 3 g, jogurt naturalny 9% 10 g; kasza kus kus 50 g **surówka:** mix sałat z kukurydzą(sałata40g, kukurydza20g, oliwa z oliwek, przyprawy) **napój**: sok jabłkowo- wisniowy |
| **Podwieczorek** **-** ryż z musem truskawkowym | |

**Piątek 13.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki owsiane(mleko3,2%, płatki owsiane20g)chleb pszenno-żytni, masło, ser żółty, twarożek ziarnisty, papryka, ogórek herbata z cytryną | **zupa-** pomidorowa z makaronem( włoszczyzna100g, przecier pomidorowy15g, jogurt naturalny 9% 20g, makaron pełnoziarnisty 15g)  **II danie**- ziemniaki 150g, , filet z miruny panierowany w mące pełnoziarnistej( filet miruna 100g, mąka pełnoziarnista 20g, jajko przyprawy: rozmaryn, natka pietruszki, koperek )**surówka:** z kapusty pekińskiej i pomidorów( kapusta pekińska60g, pomidor40g, czerwona cebulka5g, jogurt naturalny9% 15g)  **napój:** kompot agrestowy **owoc;** jabłko |
| **Podwieczorek-** ciasto- wypiekane na miejscu | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 26.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| zupa mleczna- płatki kukurydziane pełnoziarniste (mleko3,2% 200g, płatki kukurydziane20g)chleb żytni razowy, kajzerka, masło, masło orzechowe, miód, ser biały, ser żółty, herbata z cytryną, pomidor, ogórek kiszony | **zupa–**królewska (włoszczyzna50g,ziemniaki50g, cebula 20g, seler 20g, szpinak 70g, pieczarki 15g, jogurt naturalny 20g)  **II danie-**  kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem parabolicznym40g ( mięso z piersi kurczaka100g, włoszczyzna100g, ananas 30g, cebula5g, olej rzepakowy5g, przecier pomidorowy20g przyprawy: curry, sok z pomarańczy, pieprz)**surówka:** sałata z sosem ziołowym(sałata30g, oliwa z oliwek5g przyprawy: sok z cytryny, oregano, bazylia, koper) **napój:** kompot wiśniowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek -** kasza manna z sokiem malinowym | |

**Wtorek 27.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka razowa, kajzerka, masło, wędlina, ser żółty, masło orzechowe, miód, pomidor, ogórek kiszony, kawa zbożowa(mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g) | **zupa-** ogórkowa z ziemniakami( włoszczyzna 75g, ogórek kiszony 50g, ziemniaki 50g, jogurt naturalny9% 10g, natka pietruszki 2g, przyprawy: pieprz czarny  **II danie -** spaghetti pełnoziarniste z sosem warzywno- mięsnym ( makaron spaghetti pełnoziarnisty 50g, mięso mielone wieprzowe60g, marchew30g, groszek zielony10g, pomidory50g, przyprawy: oregano, bazylia **)napój:** sok jabłkowo- gruszkowy tłoczony |
| **Podwieczorek** - mandarynka | |
|  | |

**Środa 28.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno-żytni, masło, masło orzechowe, miód, twarożek waniliowy( ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, wanili2g)ser żółty, pomidor, kakao(mleko3,2%-200g, kakao 3g, cukier 3g) | **zupa-** fasolowa z ziemniaki( włoszczyzna 50g, ziemniaki 50g, fasola40g, jogurt 9% 10g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz czarny, natka pietruszki)  **II danie** **-** kluski leniwe pod owocową pierzynką(ser twarogowy120g,maka pszenna50g, jajko20g, jogurt naturalny15g, brzoskwinia20g, pomarańcza20g, morele suszone5g do posypania cynamon **surówka** marchewki(marchew50g, jabłko50g, olej słonecznikowy5g) **napój-**kompot wiśniowy, **owoc**- jabłko |
| **Podwieczorek-**  budyń czekoladowy | |

**Czwartek 29.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Dzień opiekuńczy -szkoła pełni dyżur***  **zupa** **( po wyżej 10 osób)-** pomidorowa z makaronem(włoszczyzna100g, przecier pomidorowy 15g, jogurt naturalny 9% 20g, makaron 20g |
| **Podwieczorek** **-** | |

**Piątek 30.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Dzień opiekuńczy -szkoła pełni dyżur***  **zupa ( po wyżej 10 osób)-** zacierkowa z ziemniakami( włoszczyzna80g, zacierki 35g, masło5g, jogurt naturalny 9%10g ziemniaki50g) |
| **Podwieczorek-** | |

**Wtorek 03.04.18**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Dzień opiekuńczy -szkoła pełni dyżur***  **zupa ( po wyżej 10 osób)-** jarzynowa z ziemniakami( włoszczyzna100g, ziemniaki50g, brukselka40g, groszek zielony30g, natka pietruszki5g, bułka4g, mleko2% 7g, jajko2g przyprawy: czarny pieprz |
| **Podwieczorek-** | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 19.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| bułeczka z ziarnami, masło, jajecznica ze szczypiorkiem(jajko30g, szczypiorek5g, ) ser żółty, masło orzechowe + miód, bawarka( napar z herbaty150g, mleko 50g, cukier3g)papryka, ogórek kiszony | **zupa-** krupnik z kaszy jaglanej( włoszczyzna75g, kasza jaglana15g, ziemniaki30g, masło5g, koper10g przyprawy: lubczyk, pieprz)  **II danie**- makaron pene pełnoziarnisty 40g**,** leczo z indykiem(filet z indyka80g, pomidor50g, dynia30g, ananas 20g, fasolka szparagowa15g, cebula5g, olej rzepakowy5g, przyprawy: papryka słodka, pieprz)napój: kompot śliwkowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek -** serek twarogowy z brzoskwinią, herbata ziołowa | |

**Wtorek 20.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- gwiazdki pełnoziarniste(mleko3,2% 200g, gwiazdki 20g)bułka wrocławska, bułka grahamka, masło, jajko na twardo, ser żółty, wędlina, pomidor, ogórek kiszony, | **zupa-** jarzynowa z pulpecikami drobiowymi( włoszczyzna100g, ziemniaki50g, brukselka40g, groszek zielony30g, pulpeciki: mięso z indyka25g, natka pietruszki5g, bułka4g, mleko2% 7g, jajko2g przyprawy: czarny pieprz  **II danie-** makaron z truskawkami i białym serem( makaron 50g, truskawki 80g, jogurt naturalny9% 80g, ser twarogowy50g) **napój**: sok jabłkowo-wiśniowy tłoczony |
| **Podwieczorek** banan – na wynos | |
|  | |

**Środa 21.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno- żytni, masło, twarożek ze szczypiorkiem( ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, szczypiorek 5g)ser biały, ser żółty, wędlina, pomidor, ogórek swieży, kawa inka(mleko3,2%-200g, kawa zbożowa 3g, cukier 3g) | **zupa-** z soczewicy czerwonej( włoszczyzna75g, soczewica czerwona30g, sok pomidorowy 30g,mozzarella 30gprzyprawy: zioła prowansalskie, kmin)  **II danie-** pierożki pełnoziarniste z mięsem( wyrób własny): ciasto: mąka pełnoziarnista 30 g, mąka pszenna 30g, woda; farsz: ugotowane mięso z indyka80 g, jajko 10 g, cebula 10 g, masło 7 g; przyprawy: oregano, pieprz)  **surówka: –** sałata z jogurtem (sałata 30g, jogurt naturalny5g, przyprawy: sok z cytryny, koper) **napój-** sok pomarańczowy |
| **Podwieczorek-**  ryż z musem malinowym , napój miodowo-cytrynowy | |

**Czwartek 22.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno- żytni, masło, twarożek ze szczypiorkiem( ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, szczypiorek 5g)ser biały, ser żółty, wędlina, pomidor, ogórek kiszony, kakao(mleko3,2%-200g, kakao 3g, cukier 3g) | **zupa–**- barszcz ukraiński-( burak 100g, włoszczyzna 60g, ziemniaki 30g, fasolka szparagowa 10g, jogurt naturalny 9% 10g, sok z cytryny przyprawy: pieprz czarny)  **II danie-** kasza kus kus 50g, klopsiki z szynki w sosie koperkowym ( mięso z szynki 70g, bułka7g, mleko15g, jajko 2,5g, sos: jogurt naturalny 9% 10g, koper 5g, przyprawy: pieprz) **surówka:** z selera naciowego i marchwi( seler15g, marchew70g, jabłko20g, jogurt naturalny15g) **napój** kompot agrestowy |
| **Podwieczorek** **-** kisiel truskawkowy | |

**Piątek 23.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno-żytni, bułka wrocławska, masło, , pasta jajeczna ze szczypiorkiem(jajko30g, jogurt naturalny5g, szczypiorek5g)ser biały + miód, ser żółty, herbata z cytryną, pomidor, ogórek kiszony | **zupa-** grysik na rosole z jarzynami (włoszczyzna 100g, kasza manna 30g, masło 5g, natka pietruszki 5g, przyprawy: lisć laurowy, lubczyk, pieprz)  **II danie-** ziemniaki (150g)-kotlet z ryby ( mintaj 100g, jajko 7g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone 5g, olej rzepakowy 5g przyprawy: pieprz biały, rozmaryn**) surówka:** colesław ( kapusta biała60g, marchew 30g, majonez-własnej produkcji10g przyprawy: sok z cytryny, pieprz)  **napój:** kompot sliwkowy **owoc;** jabłko |
| **Podwieczorek-** ciasto – wypiekane na miejscu | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 12.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| chleb zwykły, chleb razowy, masło, ser żółty, wędlina, ser biały + miód, sałatka jarzynowa(marchew20g,pietruszka20g, ziemniak20g, jabłko20g, groszek zielony10g, seler20g, ogórek kiszony20g, jajko, majonez-wyrabiany na miejscu przyprawy: pieprz) bawarka( napar z herbaty150g, mleko 50g, cukier3g) | **zupa –**  kalafiorowa (włoszczyzna 50g, kalafior 100g, ziemniaki 50g, jogurt naturalny 9% 5g, koperek przyprawy: pieprz  **II danie-** makaron farfalle50g, eskalopki z indyka w sosie cytrynowym(filet z indyka100g, sok z cytryny, oregano, bazylia) **surówka:** bukiet warzyw ( brokuł25g, kalafior25g, marchew50g, masełko 5g) **)napój:** kompot wiśniowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek -** kisiel owocowy | |

**Wtorek 13.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno-żytni, bułka wrocławska, masło, ser biały+ miód, masło orzechowe, ser żółty, wędlina, kakao(mleko3,2%-200g, kakao 3g,  cukier 3g) papryka, pomidor | **zupa-** pieczarkowa z zacierkami ***(***włoszczyzna80g, pieczarki 50g, cebula 5g, masło 3g, jogurt naturalny 9% 10g, zacierki 30g, przyprawy: czarny pieprz, kozieradka, natka pietruszki)  **II danie-**ziemniaki150g, kotlet mielony ( mięso mielone wieprzowe80g, siemię lniane, płatki owsiane -zmielone 5g, jajko2g, olej rzepakowy5g, przyprawy; natka pietruszki**) surówka:** marchewka z groszkiem(marchew100g, groszek50g, masło) **napój:** sok jabłkowy tloczony |
| **Podwieczorek** – banan - na wynos | |
|  | |

**Środa 14.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb razowy, bułka wrocławska, masło, ser żółty, wędlina, masło orzechowe +miód, kawa inka ( mleko 200g, kawa inka3g,cukier2g) pomidor, ogórek świeży | **zupa–** grochowa (włoszczyzna50g, groch 100g,ziemniaki 50g , jogurt naturalny9% 15g, przyprawy: pieprz czarny, majeranek5g  **II danie-**  naleśniki z serem i jogurtem naturalnym ( naleśnik: mąka pszenna40gmleko 2% 75g, jajko30g, nadzienie: ser twarogowy półtłusty 100g, cukier waniliowy, jogurt naturalny do polania)surówka: marchewka z jabłkiem(marchew80g, jabłko20g) **napój:** kompot z czarnej porzeczki |
| **Podwieczorek-**  tosty z żółtym serem, ketchup | |

**Czwartek 15.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- owsianka z suszonymi morelami(mleko3,2% 200g, płatki owsiane35g suszone morele15g)chleb razowy, kajzerka, masło, masło orzechowe, ser biały, miód, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony | **zupa-** brokułowa z grzankami(włoszczyzna70g, brokuły80g, jogurt 9% 10g masło 5g, przyprawy: pieprz, gałka muszkatołowa, pieczywo)  **II danie-** ziemniaki 150g, pulpeciki a la gołąbki ( mięso wieprzowe80g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone 5g, jajko3g, kapusta100g, sok pomidorowy50g, przyprawy: koperek)**surówka:** ogórek kiszony50g, cebula5g, olej slonecznikowy5g, przyprawy: koperek, pieprz, sok z cytryny) **napój:** kompot wieloowocowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** **-** gofry pełnoziarniste | |

**Piątek 16.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb żytni razowy, bułka wrocławska masło, masło orzechowe, jajko na twardo,ser żółty, ser biały, miód, sałata, papryka, herbata z cytryną | **zupa-** szczawiowa z ziemniakami( włoszczyzna100g, szczaw50g, maslo2g, jogurt naturalny 9% 10g, ziemniaki50g, przyprawy: pieprz  **II danie-** ryż paraboliczny50g, paluszki rybne  **surówka-** z kapusty kiszonej( kapusta kiszona 60g, marchew 30g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki)**napój:** sok jabłkowo- gruszkowy tłoczony |
| **Podwieczorek-** ciasto biszkoptowe | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 05.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| zupa mleczna- płatki kukurydziane (mleko3,2% 200g, płatki kukurydziane20g)pełnoziarniste, bułka kajzerka, bułka grahamka, masło, masło orzechowe + miód , ser żółty, ogórek kiszony, pomidor | **zupa** **-** grochowa (włoszczyzna50g, groch 100g,ziemniaki50g , przyprawy: pieprz czarny, majeranek5g)  **II danie-**zapiekanka makaronowa z mięsem drobiowym i warzywami ( makaron 70g, indyk mielony 100g, brokuł20g, kalafior20g, fasolka szparagowa20g , marchew 30g, przyprawy: bazylia, oregano)**surówka** – marchewka do gryzienia **napój –** kompot agrestowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek -** kasza manna z sokiem malinowym | |

**Wtorek 06.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka wrocławska, bułeczka orkiszowa, masło, wędlina, ser biały twarożek ze szczypiorkiem( jogurt naturalny3g, szczypiorek5g)kakao (mleko 3,2%200g, kakao 3g, cukier 3g)pomidor, papryka | **zupa**- ogórkowa z ryżem( włoszczyzna 75g, ogórek kiszony 50g, ryż 50g, smietana9% 10g, natka pietruszki 2g, przyprawy: pieprz czarny  **II danie**- ziemniaki 150 g, kotlet z jajka– z pieca( jajko75g, siemię lniane, płatki owsiane-zmielone5g, przyprawy: natka pietruszki, pieprz) **surówka-** z marchwiowo-ogórkowa( ogórek kiszony40g, marchew60g przyprawy: sok malinowy, sok z cytryny, czosnek, pieprz, oliwa z oliwek) **napój**- sok jabłkowy tłoczony |
| **Podwieczorek** – baton zbożowy- na wynos | |
|  | |

**Środa 07.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka wrocławska, chleb pszenno-żytni, masło, twarożek waniliowy, ser żółty, wędlina, pomidor, ogórek kiszony, kawa zbożowa(mleko3,2%-200g, kawa3g, cukier 3g) | **zupa–** fasolowa z ziemniakami( włoszczyzna 50g, ziemniaki 50g, fasola40g, jogurt 9% 10g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz czarny, natka pietruszki)  **II danie:** pierożki ruskie- wyrób własny( ciasto: mąka pełnoziarnista 30 g, mąka pszenna 30g, woda; farsz: ziemniaki ugotowane 40 g, twaróg półtłusty20g, cebula20 g, masło3g, ; przyprawy: pieprz) **surówka:** mix sałat z kukurydzą(sałata40g, kukurydza20g, oliwa z oliwek, przyprawy) **napój:** kompot agrestowy |
| **Podwieczorek-**  krem kakaowy z kaszy jaglanej z chlebkiem | |

**Czwartek 08.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno-żytni, kajzerka, masło, jajko, wędlina, ser żółty, kawa inka(mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g)pomidor, papryka, ogórek kiszony | **zupa-** barszcz czerwony z ziemniakami ( włoszczyzna75g, buraki 60g, ziemniaki 60g, jogurt 9% 10g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, majeranek  **II danie-** kasza jaglana50, cielęcina duszona w sosie ziołowym(cielęcina100g, przyprawy: czosnek, pieprz, sos: jogurt naturalny10g, koper5g, natka pietruszki5g,mąka pszenna3g)**surówka:** bukiet warzyw ( brokuł25g, kalafior25g, marchew50g, masełko 5g) **napój:** sok jabłkowo- wiśniowy tłoczony |
| **Podwieczorek** **-** bułeczka orkiszowa z serkiem i miodem | |

**Piątek 09.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- wielozbożowe gwiazdki cynamonowe(mleko3,2% 200g, płatki gwiazdki20g) chleb zwykły, bułka wrocławska, masło, masło orzechowe+ miód ,ser żółty, ser biały, pomidor | **zupa-** cebulowa(włoszczyzna75g, cebula50g, ziemniaki50g, jogurt naturalny 9%, natka pietruszki przyprawy: pieprz czarny)  **II danie-** ryż pełnoziarnisty 50g, , filet z miruny panierowany w mące pełnoziarnistej( filet miruna 100g, mąka pełnoziarnista 20g, jajko przyprawy: rozmaryn, natka pietruszki, koperek )**surówka:** z kapusty pekińskiej i pomidorów( kapusta pekińska60g, pomidor40g, czerwona cebulka5g, jogurt naturalny9% 15g **) napój:** kompot wieloowocowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek-** ciasto biszkoptowe | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 26.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| bułka wrocławska, chleb razowy ze słonecznikiem, masło, wędlina, ser żółty, ser biały+ miód, kawa inka(mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g) papryka, ogórek kiszony | **zupa** **–** cebulowa (włoszczyzna75g, cebula50g, ziemniaki50g, jogurt naturalny 9%, natka pietruszki przyprawy: pieprz czarny  **II danie**- spaghetti pełnoziarniste z sosem mięsnym (mięso drobiowe60g, makaron pełnoziarnisty 50g, marchew 50g, cebula 40g, passata pomidorowa 50g,oliwa z oliwek 10g, ser mozzarella 25g, przyprawy: czosnek, zioła prowansalskie, oregano, bazylia, pieprz)  **napój:** kompot z czarnej porzeczki  **owoc;** jabłko |
| **Podwieczorek -** kisiel wiśniowy | |

**Wtorek 27.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki owsiane z miodem (mleko3,2% 200g, płatki owsiane20g) bułka wrocławska, chleb razowy ze słonecznikiem, masło, masło orzechowe, miód, ser żółty, wędlina, sałata, pomidor | **zupa-** pomidorowa z ryżem(włoszczyzna100g, przecier pomidorowy 15g, jogurt naturalny 9% 20g, ryż 20g,przyprawy; lubczyk czarny pieprz)  **II danie-** pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym: wieprzowina 80 g, jajko 5 g, płatki owsiane, siemie lniane- zmielone 5 g, czosnek 2 g; przyprawy: majeranek; masło do formy; sos: wywar z pieczenia 40 g, mąka ziemniaczana 3 g) kasza gryczana 50 g **surówka:** z kapusty pekińskiej i ananasa(kapusta 55g, ananas25g,cebula10g, rodzynki 10g, przyprawy: sok z cytryny, śmietana, sok z ananasa, pieprz, curry) **napój**: sok jabłkowy |
| **Podwieczorek** – baton szkolny owocowy– na wynos | |
|  | |

**Środa 28.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki pełnoziarniste(mleko3,2% 200g, płatki20g) chleb pszenno-żytni, masło, ser żółty, ser biały + miód, pomidor, ogórek kiszony | **zupa–** żurek na zakwasie z ziemniakami(zakwas20g, ziemniaki100g, kiełbasa drobiowa10g, jogurt naturalny 9%10g, przyprawy: majeranek, ziele angielskie)  **II danie-**  indyk w sosie własnym z kopytkami -wyrób własny- (indyk 60g, cebulka, marchew ,przyprawy ,pieprz,ziemniaki100g, jajko10g, mąka pszenna 40g,maka ziemniaczana 5g) sos : pieprz czarny ) **surówka:** z brokuła ( brokuł 80g, kukurydza 20g, jogurt naturalny10g, pieprz) napój: kompot z czarnej porzeczki |
| **Podwieczorek-**  serek waniliowy z biszkoptową kruszonką | |

**Czwartek 01.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb zwykły, bułka wrocławska, masło, ser twarogowy z brzoskwinią (ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, brzoskwinia20g) kakao (mleko 3,2%200g, kakao 3g, cukier 3g)wędlina, ogórek kiszony, papryka | **zupa-** zacierkowa( włoszczyzna80g,zacierki50g, natka pietruszki przyprawy: pieprz)  **II danie-**ziemniaki150g, antrykot z kurczaka w płatkach kukurydzianych pełnoziarnistych (filet z kurczaka80g, mąka pszenna20g, płatki15g, jajko, olej rzepakowy 5g, przyprawy :papryka słodka, pieprz)**surówka:** z buraków i jabłka(buraki100g, jablko20g przyprawy: sok z cytryny) **napój:** sok pomarańczowy |
| **Podwieczorek** **-** szejk truskawkowy (kefir+ truskawki) | |

**Piątek 02.03.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb żytni razowy, bułka wrocławska, masło, jajecznica na parze ze szczypiorkiem 40g, ser biały+ miód, ser żółty, masło orzechowe, kakao ( mleko 200g, kakao 3g,cukier2g) pomidor, ogórek kiszony | **zupa-** ziemniaczana (włoszczyzna 80g, ziemniaki 80g, jogurt naturalny 9% 10g, natka pietruszki 5g, przyprawy: kminek, lubczyk, pieprz)  **II danie** **-** makaron swiderki50g, delikatne pulpeciki z łososia w sosie pomidorowym( łosoś 80g, jajko, kasza manna20g, sok z limonki, koperek przyprawy, pulpa pomidorowa70g ) **surówka-** z kapusty białej( kapusta biała60g, marchew 30g, jabłko20g, oliwa z oliwek 5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki)  **napój**- kompot agrestowy **owoc;** jabłko |
| **Podwieczorek-** racuchy drożdżowe | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 19.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| bułka orkiszowa, kajzerka, masło, masło orzechowe + miód, twarożek waniliowy (ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, cukier waniliowy 2g)ser żółty, wędlina, pomidor, ogórek kiszony, kakao(mleko 3,2%200g, kakao 3g, cukier 3g) | **zupa-** jarzynowa z pulpecikami drobiowymi (włoszczyzna100g, ziemniaki50g, brukselka40g, groszek zielony30g, , pulpeciki: mięso z indyka25g, natka pietruszki5g, przyprawy: czarny pieprz)  **II danie-** makaron pełnoziarnisty pene z sosem włoskim( ser mozzarella 40g, sos- pomidor 50g, oliwa z oliwek10g,pieczarki20g,oliwki, cebula20g przyprawy : czosnek, bazylia, oregano**)surówka:** mix sałat z oliwą z oliwek i kukurydzą ( sałata 40g, kukurydza10g, przyprawy: pieprz, sok z cytryny) **napój:** kompot z czarnej porzeczki **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek -** budyń czekoladowy | |

**Wtorek 20.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka orkiszowa, kajzerka, masło, ser biały+ miód, ser żółty, wędlina, jajecznica ze szczypiorkiem(jajko30g, szczypiorek5g, )kawa inka (mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g)papryka, pomidor | **zupa-** kapuśniak z ziemniakami( włoszczyzna 75g, kapusta kwaszona 50g, ziemniaki 50g, smietana9% 10g, natka pietruszki 2g, przyprawy: pieprz czarny)  **II danie-**kasza jęczmienna 50g, schab duszony w sosie śmietanowym z pomidorkami koktajlowymi cebulką (schab ,smietana20g,pomidorki 20g, cebulka 30g przyprawy: słodka papryka, pieprz **) surówka:** ogórek kiszony z cebulką (ogórek80g, cebulka10g, oliwa z oliwek3g)**napój:** sok jabłkowo- malinowy tłoczony |
| **Podwieczorek** – banan– na wynos | |
|  | |

**Środa 21.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna -muslii z owocami suszonymi (mleko3,2% 200g, muslii20g)chleb pszenno-żytni, bułka wrocławska, masło, masło orzechowe, miód,twarożek waniliowy(ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, cukier waniliowy3g) herbata z cytryną | **zupa–**grochowa(włoszczyzna50g, groch 100g,ziemniaki40g , jogurt naturalny9% 15g, przyprawy: pieprz czarny, majeranek5g)  **II danie-**  pierożki pełnoziarniste z mięsem( wyrób własny): ciasto: mąka pełnoziarnista 30 g, mąka pszenna 30g, woda; farsz: ugotowane mięso z szynki80 g, jajko 10 g, cebula 10 g, masło 7 g; przyprawy: oregano, pieprz) **surówka**- z kapusty pekińskiej i pomidorów( kapusta pekińska60g, pomidor40g, czerwona cebulka5g, jogurt naturalny9% 15g ) **napój;** kompot wiśniowy, **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek-**  owoce z jogurtem naturalnym i płatkami owsianymi | |

**Czwartek 22.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułeczka grahamka, masło, wędlina, ser żółty, ser biały+ miód, pasta rybna( sardynka w pomidorach50g, ser twarogowy20g, szczypiorek5g, papryka żółta20g)herbata owocowa , pomidor, ogórek kiszony | **zupa-** królewska (włoszczyzna50g,ziemniaki50g, cebula 20g, seler 20g, szpinak 70g, pieczarki 15g, jogurt naturalny 20g)  **II danie-** curry z kurczaka(kurczak 150g, cebula5g, jogurt naturalny9%10g,koncentrat pomidorowy2g, curry) ryż paraboliczny50g, **surówka:** fasolka szparagowa z masełkiem(fasolka szparagowa 100g, masło3g) **napój:** sok jabłkowo- porzeczkowy tłoczony |
| **Podwieczorek** **-** budyń czekoladowy zapiekanka z serem mozzarella na grahamce, ketchup, mięta do picia | |

**Piątek 23.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki owsiane z miodem(mleko3,2% 200g, płatki owsiane20g)chleb pszenno-żytni, bułka wrocławska, masło, ser żółty, jajko na twardo, ser biały + miód, ogórek kiszony, papryka | **zupa** **-** ogórkowa z ryżem( włoszczyzna 75g, ogórek kiszony 50g, ryż 20g, jogurt naturalny9% 10g, natka pietruszki 2g, przyprawy: pieprz czarny)  **II danie-** makaron swiderki50g, delikatne pulpeciki z łososia w sosie pomidorowym( łosoś 80g, jajko, kasza manna20g, sok z limonki, koperek przyprawy, pulpa pomidorowa70g ) **surówka-** z kapusty białej( kapusta biała60g, marchew 30g, jabłko20g, oliwa z oliwek 5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki)  **napój**- kompot wieloowocowy |
| **Podwieczorek-** ciasto marchewkowe - wypiek na miejscu | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 12.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| chleb pszenno-żytni, bułka wrocławska, masło, kawa zbożowa (mleko3,2%-200g, kawa 3g,cukier3g) ser biały ,miód, ser żółty, wędlina, pomidor, ogórek kiszony | **zupa-** pieczarkowa z zacierkami (włoszczyzna80g, pieczarki 50g, cebula 5g, masło 3g, jogurt naturalny 9% 10g, zacierki 30g, przyprawy: czarny pieprz, kozieradka, natka pietruszki)  **II danie-**ziemniaki150g, kotlet mielony ( łopatka wieprzowa80g, płatki owsiane, siemię lniane-zmielone5g, jajko2g, olej rzepakowy5g, przyprawy; natka pietruszki) surówka: marchewka z groszkiem(marchew100g, groszek50g, masło) napój: kompot z czarnej porzeczki **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek -** deser jogurtowo- owocowy z naturalnymi muslii | |

**Wtorek 13.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki owsiane z miodem(mleko3,2% 200g, płatki owsiane10g, miód) chleb pszenno-żytni, bułka wrocławska, masło, ser biały+ miód, masło orzechowe, ser żółty, wędlina, kakao(mleko3,2%-200g, kakao 3g,  cukier 3g) pomidor, ogórek kiszony | **zupa-** warzywna żółta( włoszczyzna50g, kalafior50g, kukurydza konserwowa20g, ziemniaki żółta papryka20g, fasolka szparagowa żółta40g, koperek przyprawy: sok z cytryny, pieprz)  **II danie –** kasza kus kus, pulpeciki drobiowe z otrębami w sosie ziołowym( mięso z kurczaka100g, jajko3g, bułka5g, otręby2g, sos :jogurt naturalny9%20g, maka3g, przyprawy: bazylia, oregano) **surówka:** z kapusty czerwonej(kapusta czerwona50g, ogórek kiszony20g, jabłko20g, oliwa z oliwek10g, sos z cytryny) **napój:** sok jabłkowy tłoczony |
| **Podwieczorek** – chrupki czekoladowe- na wynos | |
|  | |

**Środa 14.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno- żytni, masło, twarożek ze szczypiorkiem( ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, szczypiorek 5g)ser biały, ser żółty, wędlina, sałata, ogórek kiszony, kawa inka(mleko3,2%-200g, kawa zbożowa 3g, cukier 3g) | **zupa-** z soczewicy czerwonej( włoszczyzna75g, soczewica czerwona30g, sok pomidorowy 30g,mozzarella 30gprzyprawy: zioła prowansalskie, kmin)  **II danie-**  pierogi z serem( wyrób własny) polewa truskawkowa (ciasto: mąka60 g, woda, farsz: ser twarogowy60g, cukier waniliowy, polewa- jogurt naturalny20g, truskawki mrożone10g)surówka; marchewka z jabłkiem(marchew 40g, jabłko50g, jogurt naturalny10g) **napój;** kompot wiśniowy **owoc**: jabłko |
| **Podwieczorek-**  ryż z musem malinowym, napój miodowo-cytrynowy | |

**Czwartek 15.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno- żytni, masło, masło orzechowe, ser biały z miodem, ser żółty, szynka wieprzowa, pomidor, ogórek kiszony, kakao (mleko3,2%-200g, kakao 3g,cukier 3g) papryka, ogórek kiszony | **zupa-** ziemniaczana (włoszczyzna 80g, ziemniaki 80g, jogurt naturalny 9% 10g, natka pietruszki 5g, przyprawy: kminek, lubczyk, pieprz)  **II danie-** makaron kolorowy z indykiem w warzywach(makaron pełnoziarnisty70g, filet z indyka80g, marchew60g, cukinia60g, cebula5g, koncentrat pomidorowy5g, olej rzepakowy5g, przyprawy: zioła prowansalskie)**surówka:** z pomidora( pomidor80g, cebulka 20g,oliwa z oliwek5g, przyprawy: sok z cytryny, bazylia)**napój:** sok jabłkowo-gruszkowy tłoczony |
| **Podwieczorek** **-** kasza jaglana zapiekana z jabłkiem i cynamonem(kasza jaglana30g, jabłko100g, mleko10g, masło5g, bułka tarta5g, cynamon | |

**Piątek 16.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- kasza manna (mleko3,2% 200g, kasza15g) chleb pszenno-żytni, kajzerka, masło, twarożek ze szczypiorkiem (ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, szczypiorek2g) mozzarella z pomidorami i bazylią (mozzarella50g, oliwa3g, pomidor50g, listki bazylii3g) | **zupa-**  rosół z makaronem (włoszczyzna70g, makaron30g, kurczak50g, natka pietruszki3g, przyprawy: lubczyk, kozieradka, ziele angielskie, lisć laurowy  **II danie-** ryż paraboliczny 50g, kotlet z ryby ( mintaj 100g, jajko 7g, płatki owsiane+ siemie lniane 7g- zmielone, olej rzepakowy 5g przyprawy: pieprz biały, rozmaryn**) surówka:** z kapusty kwaszonej(kapusta60g, marchew 30g, jabłko 20g, olej rzepakowy5g)  **napój:** kompot agrestowy, **owoc;** jabłko |
| **Podwieczorek-** truskawkowy koktajl z kaszy jaglanej | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 05.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| bulka razówka, kajzerka, masło, jajko na twardo, majonez-wyrabiany na miejscu ser żółty, wędlina, kakao (mleko 3,2%200g, kakao 3g, cukier 3g) pomidor, ogórek kiszony | **zupa-** włoska zupa jarzynowa( cukinia30g, marchew30g, ziemniaki30g, fasolka szparagowa 25g, seler naciowy 20g, cebula5g, przyprawy; pieprz, sok z cytryny  **II danie-** kasza pęczak 40g, gulasz wołowy( mięso wołowe 100g, cebula10g, marchew10g, koncentrat pomidorowy5g, olej rzepakowy5g przyprawy: lisć laurowy, pieprz, papryka) **surówka:** kapusta kiszona 60g, marchew30g, jabłko20g, olej5g, przyprawy: pieprz, czosnek) **napój:** sok jabłkowo- gruszkowy tłoczony |
| **Podwieczorek -** - budyń czekoladowy | |

**Wtorek 06.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb zwykły, chleb razowy, masło, ser żółty, wędlina, ser biały + miód, sałatka jarzynowa(marchew20g,pietruszka20g, ziemniak20g, jabłko20g, groszek zielony10g, seler20g, ogórek kiszony20g, jajko, majonez-wyrabiany na miejscu przyprawy: pieprz) bawarka( napar z herbaty150g, mleko 50g, cukier3g) | **zupa –**  kalafiorowa (włoszczyzna 50g, kalafior 100g, ziemniaki 50g, jogurt naturalny 9% 5g, koperek przyprawy: pieprz  **II danie-** makaron farfalle50g, eskalopki z indyka w sosie cytrynowym(filet z indyka100g, sok z cytryny, oregano, bazylia) **surówka:** bukiet warzyw ( brokuł25g, kalafior25g, marchew50g, masełko 5g) **)napój:** kompot wieloowocowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** – suszone jabłka – na wynos | |
|  | |

**Środa 07.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- kasza manna (mleko3,2% 200g, kasza manna15g)chleb razowy, chleb zwykły, pasta jajeczna( jajko 10g, jogurt naturalny 3g,szczypiorek) ser żółty, pomidor, sałata | **zupa–** ogórkowa z ziemniakami (włoszczyzna 75g, ogórek kwaszony50g, ziemniaki 100g, jogurt naturalny9% 10g, koperek 2g, przyprawy: czarny pieprz)  **II danie** **-** kluski leniwe pod owocową pierzynką(ser twarogowy120g,maka pszenna50g, jajko20g, jogurt naturalny15g, brzoskwinia20g, pomarańcza20g, morele suszone5g do posypania cynamon) **surówka** – z marchewki (marchew50g, jabłko50g, olej słonecznikowy5g) **napój-**kompot agrestowy, |
| **Podwieczorek-**  kisiel wiśniowy, chrupek ryżowy | |

**Czwartek 08.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka grahamka, bułka kajzerka, twarożek ziarnisty, wędlina, ser żółty, kawa zbożowa(mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g)sałata, pomidor | **zupa-** krem z dyni z prażonymi pestkami słonecznika( krem z dyni 100g, marchew 20, ziemniaki 40g, smietana9% 10g, słonecznika 7g)  **II danie-** ziemniaki 150g, gołąbki ( mięso wieprzowe80g, bułka tarta5g, jajko3g, kapusta100g, sok pomidorowy50g, przyprawy: koperek)**surówka:** ogórek kiszony50g, cebula5g, olej slonecznikowy5g, przyprawy: koperek, pieprz, sok z cytryny) **napój:** sok jabłko- czarna porzeczka tłoczony |
| **Podwieczorek** **-** pączek- pieczony na miejscu | |

**Piątek 09.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- kulki pełnoziarniste miodowe(mleko3,2% 200g, kulki20g)chleb razowy, chleb zwykły, masło, masło orzechowe+ miód, ser żółty, ser biały, ogórek kiszony, pomidor | **zupa-** cebulowa(włoszczyzna75g, cebula50g, ziemniaki50g, jogurt naturalny 9%, natka pietruszki przyprawy: pieprz czarny  **II danie-** ryż paraboliczny 50g, kotlet z ryby ( mintaj 100g, jajko 7g, płatki owsiane+ siemie lniane 7g- zmielone, olej rzepakowy 5g przyprawy: pieprz biały, rozmaryn**) surówka:** z kapusty kwaszonej(kapusta60g, marchew 30g, jabłko 20g, olej rzepakowy5g)  **napój:** kompot agrestowy, **owoc;** jabłko |
| **Podwieczorek-** bułeczka drożdżowa pieczona na miejscu, herbatka owocowa | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 29.01.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| bułeczka z ziarnami, masło, masło orzechowe, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem( ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, rzodkiewka 10g, szczypiorek 5g)wędlina, kakao(mleko 200g, kakao 3g,cukier2g)pomidor, papryka | **zupa**-bulion z ziemniakami i mięsem ( wloszczyzna100g, kurczak80g, ziemniaki 100g, masło5g, przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, jałowiec, lubczyk, koper)  **II danie-** **-**makaron pełnoziarnisty pene z sosem włoskim( ser mozzarella 40g, sos- pomidor 50g, oliwa z oliwek10g,pieczarki20g, cebula20g przyprawy : czosnek, bazylia)**surówka :** sałata ze słonecznikiem , pora i jabłkiem(sałata80g, slonecznik10g, jabłko20g, por15g,oliwa z oliwek) **napój:** kompot agrestowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek -** kasza jaglana z miodem, rodzynkami | |

**Wtorek 30.01.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- muslii naturalne z owocami suszonymi( mleko200g, muslii 25g)  chleb pszenno- żytni, masło, wędlina, ser żółty, ser biały, pomidor, ogórek papryka, herbata z cytryną | **zupa-** pomidorowa z ryżem (włoszczyzna100g, przecier pomidorowy 15g, jogurt naturalny 9% 20g, ryż brązowy 20g,przyprawy; lubczyk czarny pieprz)  **II danie:** ziemniaki 150g, udzik z kurczaka pieczony (udzik100g, przyprawy: pieprz, rozmaryn)**surówka:** co Lesław (marchew 40g, biała kapusta80g, jogurt naturalny10g) **napój:** kompot a czarnej porzeczki **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** - banan | |
|  | |

**Środa 31.01.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka wrocławska, chleb pszenno-żytni, masło, twarożek waniliowy, ser żółty, wędlina, pomidor, ogórek kiszony, kawa zbożowa(mleko3,2%-200g, kawa3g, cukier 3g) | **zupa–**grochowa(włoszczyzna50g, groch 100g,ziemniaki40g , jogurt naturalny9% 15g, przyprawy: pieprz czarny, majeranek5g)  **II danie:** pierożki ruskie- wyrób własny( ciasto: mąka pełnoziarnista 30 g, mąka pszenna 30g, woda; farsz: ziemniaki ugotowane 40 g, twaróg półtłusty20g, cebula20 g, masło3g, ; przyprawy: pieprz) **surówka:** marchew z ananasem(marchew80g, ananas20g, przyprawy) **napój:** sok pomarańczowy |
| **Podwieczorek-**  chałka z miodem, herbata ziołowa | |

**Czwartek 01.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- kulki wielozbożowe(mleko3,2%, kulki wielozbożowe20g)bułeczka razówka, masło, pasta jajeczna( jajko 10g, jogurt naturalny 3g,szczypiorek)wędlina, ogórek kiszony, papryka | **zupa-** brokułów, ziemniakami i serem żółtym(włoszczyzna50g, brokuły70g, ziemniaki10g, jogurt 9% 10g masło 5g, przyprawy: pieprz, gałka muszkatołowa, )  **II danie-**  ziemniaki 150g, kotlet schabowy( schab 100g, jajko3g,bułka tarta 3g przyprawy: pieprz ) **surówka**: buraczki na ciepło ( buraczki 100g, sok z cytryny) **napój**- kompot agrestowy |
| **Podwieczorek** **-** zapiekana z serem żółtym i ketchup, herbata owocowa | |

**Piątek 02.02.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki owsiane(mleko3,2%, płatki owsiane20g)chleb pszenno-żytni, masło, ser żółty, twarożek ziarnisty, papryka, ogórek herbata z cytryną | **zupa-** królewska (włoszczyzna50g,ziemniaki50g, cebula 20g, seler 20g, szpinak 70g, pieczarki 15g, jogurt naturalny 20g)  **II danie**- ziemniaki 150g, , filet z miruny panierowany w mące pełnoziarnistej( filet miruna 100g, mąka pełnoziarnista 20g, jajko przyprawy: rozmaryn, natka pietruszki, koperek )**surówka:** z kapusty pekińskiej i pomidorów( kapusta pekińska60g, pomidor40g, czerwona cebulka5g, jogurt naturalny9% 15g)  **napój:** kompot wiśniowy |
| **Podwieczorek-** ciasto - pieczone na miejscu, herbata z cytryną | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 08.01.18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| chleb pszenno-żytni, kajzerka, masło, jajeczna ze szczypiorkiem(jajko30g, ser żółty10g, jogurt naturalny5g, szczypiorek5g)wędlina, ser żółty, kawa inka(mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g)pomidor, papryka, ogórek kiszony | **zupa-** żurek z ziemniakami (zakwas20g, ziemniaki100g, kiełbasa drobiowa10g, jogurt naturalny 9%10g, przyprawy: majeranek, ziele angielskie)  **II danie-** kasza kus kus 50g, klopsiki z szynki w sosie koperkowym ( mięso z szynki 70g, bułka7g, mleko15g, jajko 2,5g, sos: jogurt naturalny 9% 10g, koper 5g, przyprawy: pieprz) **surówka:** marchewka mini( marchew100g, masełko10g) **napój** kompot wiśniowy **owoc;** jabłko |
| **Podwieczorek -** kasza manna z miodem | |

**Wtorek 09.01.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki ryżowe (mleko200g, płatki 25g) chleb pszenno- żytni, razowy, wędlina, ser żółty, sałatka( pomidorki koktajlowe20g, sałata20g, listki bazylii10g, oliwa) | **zupa-** jarzynowa z makaronem ( włoszczyzna100g, makaron20g, marchew20,fasolka szparagowa20g, kalafior15g,smietana 10g, brokuł15g natka pietruszki5g, przyprawy: czarny pieprz)  **II danie-** ziemniaki150g, kotlet z jajka – z pieca z sosem musztardowym( jajko75g, bułka tarta15g, masło5g, natka pietruszki10g, przyprawy: czarny pieprz, sos: musztarda łagodna20g, jogurt naturalny10g)  **surówka**- z kapusty pekińskiej i pomidorów( kapusta pekińska60g, pomidor40g, czerwona cebulka5g, jogurt naturalny9% 15g ) **napój-** wiśniowy |
| **Podwieczorek** - banan – na wynos | |
|  | |

**Środa 10.01.18**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka wrocławska, bułeczka wieloziarnista, masło, sałatka jarzynowa z szynka(szynka20g,marchew20g,pietruszka20g, ziemniak20g, jabłko20g, groszek zielony10g, seler20g, ogórek kiszony20g, jajko, jogurt naturaalny20g,przyprawy: pieprz) bawarka( napar z herbaty150g, mleko 50g, cukier3g)ser żółty, ser biały, ogórek kiszony, pomidor | **zupa–** barszcz czerwony z ziemniakami ( włoszczyzna75g, buraki 60g, ziemniaki 60g, jogurt 9% 10g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, majeranek)  **II danie-** krokiety z mięsem (naleśnik: mąka pszenna40g mleko 2% 75g, jajko30g, nadzienie: mięso drobiowe 30g,cebulka15g, marchew ugotowana 15g, panierka: bułka tarta 15g, jajko) **surówka –** sałata z jogurtem (sałata 30g, jogurt naturalny5g, przyprawy: sok z cytryny, koper)  **napój:** herbata owocowa |
| **Podwieczorek-** wafle ryżowe z miodem, sok tłoczony jabłkowo-porzeczkowy | |

**Czwartek 11.01.18**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- owsianka (mleko3,2%, płatki owsiane 30g) chleb razowy, bułka kajzerka, masło, masło orzechowe, wędlina, ser biały, ser żółty ogórek kiszony, pomidor | **zupa-** szczawiowa z ziemniakami( włoszczyzna100g, szczaw50g, maslo2g, jogurt naturalny 9% 10g, ziemniaki50g, przyprawy: pieprz, natka pietruszki)  **II danie-** kasza jaglana50, cielęce kuleczki w sosie ziołowym(cielęcina100g, otręby10g, mleko15g, jajko5g, mąka pszenna2g, przyprawy: czosnek, pieprz, sos: jogurt naturalny10g, koper5g, natka pietruszki5g,mąka pszenna3g)**surówka:** bukiet warzyw ( brokuł25g, kalafior25g, marchew50g, masełko 5g) **napój:** kompot z czarnej porzeczki **owoc;** jabłko |
| **Podwieczorek** **-** budyń jaglany | |

**Piątek 12.01.18**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno- żytni, razowy, masło, jajko na twardo, ser żółty, ser biały, kakao(mleko 200g, kakao 3g,cukier2g) ogórek kiszony, pomidor, | **zupa**- kalafiorowa z kaszą jęczmienną na rosole(włoszczyzna50g,kasza jęczmienna20g, kurczak40g,kalafior40g,zielony groszek10g,smietana 10g, przyprawy: pieprz)  **II danie-** ziemniaki150g, kotlet z ryby -( mintaj 100g, mąka pełnoziarnista 7g, jajko7g,olej rzepakowy 5g, przyprawy: rozmaryn,  pieprz ) **surówka-** z kapusty kiszonej( kapusta kiszona 60g, marchew 30g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki)**napój:** sok jabłkowo- gruszkowy tłoczony |
| **Podwieczorek-** chałka z rodzynkami i masłem, jogurt naturalny z morelami- do picia | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 01.01.17**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
|  | **NOWY ROK** |
|  | |

**Wtorek 02.01.17**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki owsiane z miodem (mleko3,2% 200g, płatki gwiazdki20g) bułka wrocławska, chleb razowy ze słonecznikiem, masło, masło orzechowe, ser żółty, wędlina, ogórek kiszony, papryka | **zupa-** z brokułów z gotowanym mięsem drobiowym(włoszczyzna50g, brokuły70g, ziemniaki10g, jogurt 9% 10g masło 5g, przyprawy: pieprz, gałka muszkatołowa, pierś z kurczaka 50g)  **II danie-** makaron pełnoziarnisty pene z sosem włoskim( ser mozzarella 40g, sos- pomidor 50g, oliwa z oliwek10g,pieczarki20g,oliwki, cebula20g przyprawy : czosnek, bazylia, oregano**)napój:** sok jabłkowy tłoczony |
| **Podwieczorek** - drożdżówka jogurtowa – na wynos | |
|  | |

**Środa 03.01.17**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka wrocławska, chleb razowy ze słonecznikiem, masło, wędlina, ser żółty, ser biały+ miód, kawa inka(mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g) papryka, pomidor | **zupa-** pomidorowa z makaronem(włoszczyzna100g, przecier pomidorowy 15g, jogurt naturalny 9% 20g, makaron 20g,przyprawy; lubczyk czarny pieprz)  **II danie**- ziemniaki 150, kotlet mielony ( mięso mielone wieprzowe80g, bułka tarta5g, jajko2g, olej rzepakowy5g, przyprawy; natka pietruszki**) surówka:** marchewka z groszkiem(marchew100g, groszek50g, masło) **napój:** kompot wiśniowy**, owoc;** jabłko |
| **Podwieczorek** - budyń waniliowy | |

**Czwartek 04.01.17**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka orkiszowa, kajzerka, masło, masło orzechowe, ser żółty, jajecznica ze szczypiorkiem(jajko30g, szczypiorek5g)kawa inka (mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g)papryka, ogórek kiszony | **zupa-** kapuśniak z ziemniakami( włoszczyzna 75g, kapusta kwaszona 50g, ziemniaki 50g, smietana9% 10g, natka pietruszki 2g, przyprawy: pieprz czarny)  **II danie-**kasza jęczmienna 50g, schab duszony z warzywami (schab 100g, marchew 30g, pietruszka 30g, por 5g, olej 5g, przyprawy: słodka papryka, pieprz **) napój:** herbata owocowa |
| **Podwieczorek** **-** kisiel owocowy | |

**Piątek 05.01.17**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- kulki pełnoziarniste miodowe(mleko3,2% 200g, kulki20g)chleb razowy, chleb zwykły, masło, masło orzechowe+ miód, ser żółty, ser biały, ogórek kiszony, pomidor | **zupa-** cebulowa(włoszczyzna75g, cebula50g, ziemniaki50g, jogurt naturalny 9%, natka pietruszki przyprawy: pieprz czarny  **II danie-** ryż paraboliczny 50g, paluszki rybne z pieca 90g **surówka:** z kapusty kwaszonej(kapusta60g, marchew 30g, jabłko 20g, olej rzepakowy5g)  **napój:** sok jabłkowo-gruszkowy tłoczony |
| **Podwieczorek-** szejk bananowy ( kefir, banan) | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 18.12.17**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| zupa mleczna- płatki owsiane z suszonymi morelami(mleko3,2%, płatki owsiane20g, morela suszona10g)chleb żytni razowy, bułka wrocławska masło, szynka drobiowa, ser żółty, ser biały ogórek kiszony ,pomidor, papryka, herbata z cytryną | **zupa –** królewska (włoszczyzna50g,ziemniaki50g, cebula 20g, seler 20g, szpinak 70g, pieczarki 15g, jogurt naturalny 20g)  **II danie-**łazanki( makaron łazanki80g, mięso wołowe50g, kapusta kiszona80g, bekon wędzony 25g) **napój:** kompot z czarnej porzeczki **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek -** naleśniki z powidłami polane jogurtem naturalnym | |

**Wtorek 19.12.17**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka grahamka, masło, ser żółty, wędlina, twarożek waniliowy(ser twarogowy70g, jogurt10g, cukier waniliowy2g)kawa inka ( mleko 200g, kawa 3g,cukier2g)pomidor, sałata, papryka | **zupa-** jarzynowa z pulpecikami drobiowymi( włoszczyzna100g, ziemniaki50g, brukselka40g, groszek zielony30g, pulpeciki: mięso z indyka25g, natka pietruszki5g, bułka4g, mleko2% 7g, jajko2g przyprawy: czarny pieprz  **II danie-** makaron z truskawkami ( makaron 50g, truskawki 80g, jogurt naturalny9% 80g, ser twarogowy50g) **napój**: sok jabłkowy- gruszkowy tłoczony na zimno |
| **Podwieczorek** - chrupki kukurydziane ketchupowe – na wynos | |
|  | |

**Środa 20.12.17**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka grahamka, masło, ser żółty, wędlina, jajko na twardo w sosie jogurtowym ze szczypiorkiem( jajko1/2, jogurt naturalny10g, szczypiorek3g, ogórek kiszony20g)kakao ( mleko 200g, kakao 3g,cukier2g)pomidor, sałata, papryka | **zupa-** pomidorowa z ryżem(włoszczyzna100g, przecier pomidorowy 15g, jogurt naturalny 9% 20g, ryż brązowy 20g  **II danie**- kolorowy kociołek( piers z kurczaka 100g, cukinia50g, cebula10g, fasolka szparagowa40g,dynia30g, olej rzepakowy5g,przyprawy: liście pietruszki, pieprz) kasza gryczana50g**, napój:** sok jabłkowo-wiśniowy tłoczony na zimno |
| **Podwieczorek-** parówki z szynki na ciepło+ bułeczka, ketchup | |

**Czwartek 21.12.17**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki ryżowe z rodzynkami cynamon, miód(mleko3,2%, płatki ryżowe20g, miód 3g, cynamon)bułka grahamka, masło, masło orzechowe, wędlina, biały ser , ogórek kiszony, pomidor | **zupa–** ziemniaczana (włoszczyzna 80g, ziemniaki 80g, smietana 9% 10g, natka pietruszki 5g, przyprawy: kminek, lubczyk, pieprz)  **II danie-**  risotto( ryż 50g, mięso wieprzowe 60g, fasola czerwona 30g, kukurydza 15g, pomidor 20g, cukinia 20g,olej rzepakowy 5g, cebula 10g, czosnek3g, przyprawy: zioła prowansalskie **surówka z sałaty lodowej**(sałata50g, jabłko 75g, pomarańcza 30g, jogurt naturalny 95 10g) **napój:** woda z cytryną i mięta, **owoc;** jabłko |
| **Podwieczorek** **-** serek waniliowy z kruszonymi biszkoptami | |

**Piątek 22.12.17**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki żytnie pełnoziarniste(mleko3,2%,płatki ryżowe20g)chleb pszenno-żytni, masło, ser biały, ser żółty, ogórek kiszony, pomidor | **zupa–** zacierkowa z ziemniakami( włoszczyzna80g, zacierki 35g, masło5g, jogurt naturalny 9%10g ziemniaki50g)  **II danie-**ziemniaki150g, ryba po grecku(mintaj70g, marchew30g, seler10g, pietruszka10g**) napój:** kompot agrestowy |
| **Podwieczorek-** ciasto- pieczone na miejscu | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 11.12.17**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| chleb zwykły, bułka wrocławska, masło, twarożek waniliowy (ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, cukier waniliowy 2g) kakao (mleko 3,2%200g, kakao 3g, cukier 3g)wędlina, ogórek kiszony, papryka | **zupa-** krupnik z kaszy jaglanej (wloszczyzna75g, kasza jaglana 15g, ziemniaki30g, masło5g, koper10g, przyprawy: pieprz czarny, lubczyk  **II danie -** spaghetti z sosem warzywno- mięsnym ( makaron spaghetti pełnoziarnisty 50g, mięso mielone wieprzowe60g, marchew30g, groszek zielony10g, pomidory50g, przyprawy: oregano, bazylia **)napój:** kompot truskawkowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek -** kasza manna | |

**Wtorek 12.12.17**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka wrocławska, bułeczka orkiszowa, masło, wędlina, ser biały + dżem dżem100% z owoców bez cukru, jajko na twardo z sosem jogurtowym ze szczypiorkiem ( jogurt naturalny3g, szczypiorek5g)kakao (mleko 3,2%200g, kakao 3g, cukier 3g)pomidor, papryka | **zupa**- grochowa (włoszczyzna50g, groch 100g,ziemniaki50g , jogurt naturalny9% 15g, przyprawy: pieprz czarny, majeranek5g  **II danie**- ziemniaki 150 g, kotlet mielony( mięso drobiowe 80 g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone 5 g, jajko 2 g, olej rzepakowy 5 g; przyprawy: natka pietruszki) **surówka-** z pomidora i ogórka kiszonego (pomidor70g, ogórek kiszony20g,cebulka10g, bazylia, oliwa)**napój**- kompot z czarnej porzeczki |
| **Podwieczorek** - baton z suszonych owoców – na wynos | |
|  | |

**Środa 13.12.17**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki pełnoziarniste(mleko3,2% 200g, płatki20g)bułka razowa, kajzerka, masło, jajko na twardo, wędlina, ser biały + miód, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony | **zupa–**fasolowa z ziemniakami( włoszczyzna 50g, ziemniaki 50g, fasola40g, jogurt 9% 10g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz czarny, natka pietruszki)  **II danie-**  pierożki pełnoziarniste z mięsem( wyrób własny): ciasto: mąka pełnoziarnista 30 g, mąka pszenna 30g, woda; farsz: ugotowane mięso z indyka80 g, jajko 10 g, cebula 10 g, masło 7 g; przyprawy: oregano, pieprz) **surówka**- z kapusty pekińskiej i pomidorów( kapusta pekińska60g, pomidor40g, czerwona cebulka5g, jogurt naturalny9% 15g ) **napój: ;** sok tłoczony jabłkowo- wiśniowy |
| **Podwieczorek-** zapiekanka z serem żółtym, ketchup | |

**Czwartek 14.12.17**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb zwykły, bułka wrocławska, masło, twarożek waniliowy (ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, cukier waniliowy 2g) kawa inka (mleko 3,2%200g, kawa 3g, cukier 3g)wędlina, ogórek kiszony, papryka | **zupa-** cebulowa(włoszczyzna75g, cebula50g, ziemniaki50g, jogurt naturalny 9%, natka pietruszki przyprawy: pieprz czarny)  **II danie-**ziemniaki150g, antrykot z kurczaka w płatkach kukurydzianych pełnoziarnistych (filet z kurczaka80g, mąka pszenna20g, płatki15g, jajko, olej rzepakowy 5g, przyprawy :papryka słodka, pieprz)**surówka:** mini marchewka z masełkiem(marchewka100g, masełko5g) **napój:** sok tłoczony jabłkowo- gruszkowy |
| **Podwieczorek** **-**  szejk truskawkowy (kefir+ truskawki) | |

**Piątek 15.12.17**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki ryżowe(mleko3,2% 200g, płatki ryżowe15g) chleb pszenno-żytni, kajzerka, masło, twarożek ze szczypiorkiem (ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, szczypiorek2g) mozzarella z pomidorami i bazylią (mozzarella50g, oliwa3g, pomidor50g, listki bazylii3g) | **zupa-**  koperkowa z ziemniakami ( włoszczyzna80g, ziemniaki50g, koper 35g, masło5g, jogurt naturalny9% 10g)  **II danie** **-** pieczone ziemniaki 150g, , paluszki rybne z pieca 90g **surówka:** z marchwi (marchew60g, jabłko40g, olej 5g, przyprawy; chrzan, sok z cytryny) **napój:** kompot agrestowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek-** ciasto- pieczone na miejscu | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 06.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| bułka wrocławska, bułka grahamka, masło, jajecznica, ser żółty, polędwica, kawa zbożowa (mleko3,2%-200g, kawa3g, cukier 3g) pomidor, ogórek kiszony, | **zupa-** barszcz ukraiński( włoszczyzna75g, burak60g, fasola czerwona30g, ziemniaki60g, jogurt naturalny 9% 10g przyprawy: sok z cytryny, pieprz, majeranek)  **II danie-** kasza gryczana50g, gulasz wieprzowy z cebulką (mięso wieprzowe 80g, cebula15g, olej rzepakowy5g przyprawy: lisć laurowy, pieprz, papryka)**surówka;** bukiet warzyw ( brokuł25g, kalafior25g, marchew50g, masełko 5g)**napój:** sok jabłkowo- gruszkowy -tłoczony |
| **Podwieczorek –** pyszne kanapki z kiwi(bułeczka, masło, twaróg półtłusty, miód, kiwi)herbata z cytryną | |

**Wtorek 07.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| bułeczka z ziarnami, masło, pasta serowo-jajeczna ze szczypiorkiem(jajko30g, ser żółty10g, jogurt naturalny5g, szczypiorek5g)wędlina, bawarka( napar z herbaty150g, mleko 50g, cukier3g)papryka, ogórek kiszony | **zupa-** warzywna żółta( włoszczyzna50g, kalafior50g, kukurydza konserwowa20g, ziemniaki żółta papryka20g, fasolka szparagowa żółta40g, koperek przyprawy: sok z cytryny, pieprz)  **II danie –** kasza kus kus, pulpeciki drobiowe z otrębami w sosie ziołowym( mięso z kurczaka100g, jajko3g, bułka5g, otręby2g, sos :jogurt naturalny9%20g, maka3g, przyprawy: bazylia, oregano) **surówka:** z kapusty czerwonej(kapusta czerwona50g, papryka20g, ogórek kiszony20g, jabłko20g, jogurt naturalny10g) **napój:** kompot agrestowy **owoc**; jabłko |
| **Podwieczorek** – baton owocowy –na wynos | |
|  | |

**Środa 08.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno- żytni, masło, masło orzechowe + miód, ser żółty, wędlina, pomidor, ogórek świeży, kawa inka(mleko3,2%-200g, kawa zbożowa 3g, cukier 3g) | **zupa–** grochowa (włoszczyzna50g, groch 100g,ziemniaki 50g , jogurt naturalny9% 15g, przyprawy: pieprz czarny, majeranek5g  **II danie-** pierożki pełnoziarniste z mięsem( wyrób własny): ciasto: mąka pełnoziarnista 30 g, mąka pszenna 30g, woda; farsz: ugotowane mięso z indyka80 g, jajko 10 g, cebula 10 g, masło 7 g; przyprawy: oregano, pieprz)  **surówka: –** sałata z jogurtem (sałata 30g, jogurt naturalny5g, przyprawy: sok z cytryny, koper) **napój:** kompot truskawkowy |
| **Podwieczorek-** ryż z musem truskawkowym, napój miodowo-cytrynowy | |

**Czwartek 09.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno- żytni, masło, masło orzechowe, ser biały z miodem , ser żółty, szynka wieprzowa, pomidor, ogórek świeży, kakao (mleko3,2%-200g, kakao 3g,  cukier 3g) papryka, rzodkiewka | **zupa-** ogórkowa z ryżem( włoszczyzna 75g, ogórek kiszony 50g, ryz 15g, jogurt naturalny9% 10g, natka pietruszki 2g, przyprawy: pieprz czarny  **II danie**-ziemniaki150g, cielęce kuleczki w sosie koperkowym(cielęcina100g, otręby10g, mleko15g, jajko5g, mąka pszenna2g, przyprawy: czosnek, pieprz, sos: jogurt naturalny10g, koper5g,mąka ziemniaczana 3g) **surówka:** marchewka mini(marchew100g, masło2g)**napój:** sok jabłkowy - tłoczony |
| **Podwieczorek** **-**  budyń śmietankowy | |

**Piątek 10.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki owsiane(mleko3,2% 200g, płatki owsiane20g)bułeczka grahamka, masło, masło orzechowe + miód ser żółty ,jajko na twardo, pomidor, papryka | **zupa** **-** krupnik z kaszy jaglanej (wloszczyzna75g, kasza jaglana 15g, ziemniaki30g, masło5g, koper10g, przyprawy: pieprz czarny, lubczyk  **II danie-** ryż pełnoziarnisty50g, kotlet z ryby ( mintaj 100g, jajko 7g, bułka tarta 7g, olej rzepakowy 5g przyprawy: pieprz biały, rozmaryn**) surówka:** z kapusty kwaszonej(kapusta60g, marchew 30g, jabłko 20g, olej rzepakowy5g)  **napój:** kompot wiśniowy **owoc;** jabłko |
| **Podwieczorek-**  ciasto marchewkowe z czekoladą gorzką + mięta do picia | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 13.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| chleb pszenno-żytni, bułka wrocławska, masło, kawa zbożowa (mleko3,2%-200g, kawa 3g,cukier3g) ser biały ,ser żółty, wędlina, pomidor, ogórek kiszony | **zupa-** pieczarkowa z zacierkami ***(***włoszczyzna80g, pieczarki 50g, cebula 5g, masło 3g, jogurt naturalny 9% 10g, zacierki 30g, przyprawy: czarny pieprz, kozieradka, natka pietruszki)  **II danie-**ziemniaki150g, kotlet mielony ( mięso mielone wieprzowe80g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone 5g, jajko2g, olej rzepakowy5g, przyprawy; natka pietruszki**) surówka:** marchewka z groszkiem(marchew100g, groszek50g, masło) **napój:** kompot z czarnej porzeczki **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek –** deser jogurtowo-owocowy z naturalnym muslii | |

**Wtorek 14.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| bulka razówka, kajzerka, masło, jajko na twardo, ser żółty, wędlina, kakao (mleko 3,2%200g, kakao 3g, cukier 3g) pomidor, ogórek kiszony | **zupa-** włoska zupa jarzynowa( cukinia30g, marchew30g, ziemniaki30g, fasolka szparagowa 25g, seler naciowy 20g, cebula5g, przyprawy; pieprz, sok z cytryny  **II danie-** kasza pęczak 40g, gulasz wołowy( mięso wołowe 100g, cebula10g, marchew10g, koncentrat pomidorowy5g, olej rzepakowy5g przyprawy: lisć laurowy, pieprz, papryka) **surówka:** kapusta kiszona 60g, marchew30g, jabłko20g, olej5g, przyprawy: pieprz, czosnek) **napój:** sok porzeczkowy- jabłkowy tłoczony |
| **Podwieczorek** – owoc | |
|  | |

**Środa 15.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- kulki wieloziarniste z miodem(mleko 3,2%200g, kulki25g) chleb razowy ze słonecznikiem, chleb zwykły, masło, ser żółty, twarożek waniliowy, pomidor, ogórek zielony, herbata z cytryną | **zupa–**-fasolowa z ziemniakami( włoszczyzna 50g, ziemniaki 50g, fasola40g, jogurt 9% 10g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz czarny, natka pietruszki)  **II danie-** kluski leniwe-wyrób własny (ser twarogowy120g,maka pszenna50g, jajko20g)surówka: z marchewki(marchewka40g, jabłko40g, jogurt naturalny10g, ) **napój:** kompot wiśniowy **owoc;** jabłko |
| **Podwieczorek-** gofry pełnoziarniste z dodatkiem płatków owsianych –na wynos | |

**Czwartek 16.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| bułeczka z ziarnami, masło, pasta serowo-jajeczna ze szczypiorkiem(jajko30g, ser żółty10g, jogurt naturalny5g, szczypiorek5g)wędlina, bawarka( napar z herbaty150g, mleko 50g, cukier3g)papryka, ogórek kiszony | **zupa-** krupnik z kaszy pęczak( włoszczyzna75g, kasza pęczak15g, ziemniaki30g, masło5g, koper10g przyprawy: lubczyk, pieprz)  **II danie**- makaron pene 40g**,** leczo z indykiem(filet z indyka80g, pomidor50g, dynia30g, cukinia20g, fasolka szparagowa15g, cebula5g, olej rzepakowy5g, przyprawy: papryka słodka, pieprz)**napój:** sok jabłkowo-wiśniowy - tłoczony |
| **Podwieczorek** **-**  zapiekanka z serem żółtym, ketchup, herbata owocowa | |

**Piątek 17.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- kulki pełnoziarniste miodowe(mleko3,2% 200g, kulki20g)chleb razowy, chleb zwykły, masło, masło orzechowe+ miód, ser żółty, ser biały, ogórek kiszony, pomidor | **zupa-** cebulowa(włoszczyzna75g, cebula50g, ziemniaki50g, jogurt naturalny 9%, natka pietruszki przyprawy: pieprz czarny  **II danie-** ryż pełnoziarnisty40g, filet z miruny panierowany w mące pełnoziarnistej( filet miruna 100g, mąka pełnoziarnista 20g, jajko przyprawy: rozmaryn, natka pietruszki, koperek ) **surówka-** z kapusty białej( kapusta biała60g, marchew 30g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki)  **napój**- kompot wieloowocowy |
| **Podwieczorek-** budyń czekoladowy | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 20.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| bulka razówka, kajzerka, masło, jajko na twardo, ser żółty, wędlina, kakao (mleko 3,2%200g, kakao 3g, cukier 3g) pomidor, ogórek kiszony | **zupa-** włoska zupa jarzynowa( cukinia30g, marchew30g, ziemniaki30g, fasolka szparagowa 25g, seler naciowy 20g, cebula5g, przyprawy; pieprz, sok z cytryny  **II danie-** kasza pęczak 40g, gulasz wołowy( mięso wołowe 100g, cebula10g, marchew10g, koncentrat pomidorowy5g, olej rzepakowy5g przyprawy: lisć laurowy, pieprz, papryka) **surówka:** kapusta kiszona 60g, marchew30g, jabłko20g, olej5g, przyprawy: pieprz, czosnek) **napój:** sok jabłkowy tłoczony |
| **Podwieczorek –** kasza manna z miodem | |

**Wtorek 21.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb zwykły, chleb razowy, masło, ser żółty, wędlina, ser biały + miód, sałatka jarzynowa(marchew20g,pietruszka20g, ziemniak20g, jabłko20g, groszek zielony10g, seler20g, ogórek kiszony20g, jajko, przyprawy: pieprz) bawarka( napar z herbaty150g, mleko 50g, cukier3g) | **zupa –**  kalafiorowa (włoszczyzna 50g, kalafior 100g, ziemniaki 50g, jogurt naturalny 9% 5g, koperek przyprawy: pieprz  **II danie-** ryż pełnoziarnisty 50g, eskalopki z indyka w sosie cytrynowym(filet z indyka100g, sok z cytryny, oregano, bazylia) surówka: bukiet warzyw ( brokuł25g, kalafior25g, marchew50g, masełko 5g) **)napój:** kompot wieloowocowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** – ciasteczka bez cukru – na wynos | |
|  | |

**Środa 22.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki pełnoziarniste(mleko3,2% 200g, płatki20g) chleb pszenno-żytni, masło, ser żółty, ser biały , pomidor, ogórek kiszony | **zupa–** koperkowa z ziemniakami ( włoszczyzna80g, ziemniaki50g, koper 35g, masło5g, jogurt naturalny9% 10g)  **II danie-**  kopytka -wyrób własny- z sosem mięsno- ziołowym( ziemniaki100g, jajko10g, mąka pszenna 40g,maka ziemniaczana 5g) sos jogurt naturalny9% 20g,mąka5g, przyprawy: pieprz czarny, natka pietruszki, zioła prowansalskie , mięso wieprzowe 50g) **surówka:** z brokuła( brokuł 80g, kukurydza 20g, jogurt naturalny10g, pieprz) **napój:** sok jabłkowo -gruszkowy- tłoczony |
| **Podwieczorek-** budyń waniliowy | |

**Czwartek 23.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka grahamka, bułka kajzerka, twarożek ziarnisty, wędlina, ser żółty, kawa zbożowa(mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g)sałata, pomidor | **zupa-** krem z cukinii ( włoszczyzna50g, cukinia100g, przyprawy: oregano, starty ser żółty10g, do posypania pestki dyni i słonecznika 10g)  **II danie-** ziemniaki 150g, pulpeciki a la gołąbki ( mięso wieprzowe80g, płatki owsiane, siemię lniane- zmielone 5g, jajko3g, kapusta100g, sok pomidorowy50g, przyprawy: koperek)**surówka:** ogórek kiszony50g, cebula5g, olej slonecznikowy5g, przyprawy: koperek, pieprz, sok z cytryny) **napój**: kompot z czarnej porzeczki **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** **-**  kisiel wisniowy | |

**Piątek 24.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka razowa, kajzerka, masło, masło orzechowe + miód, ser żółty, mozzarella z pomidorami, oliwą , listki bazylii(mozzarella50g, oliwa3g, pomidor50g, listki bazylii3g)bawarka(napar z herbaty150g, mleko 50g, cukier3g) | **zupa-** barszcz czerwony z ziemniakami ( włoszczyzna75g, buraki 60g, ziemniaki 60g, jogurt 9% 10g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, majeranek)  **II danie-** pieczone ziemniaki 150g, , paluszki rybne z pieca 90g surówka: z marchwi (marchew60g, jabłko40g, olej 5g, przyprawy; chrzan, sok z cytryny)  **napój:** kompot agrestowy |
| **Podwieczorek-** ciasto – wypiek własny ,mięta | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 27.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| bułka orkiszowa, kajzerka, masło, masło orzechowe, miód ,twarożek waniliowy (ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, cukier waniliowy 2g)ser żółty, wędlina, pomidor, ogórek kiszony, kakao(mleko 3,2%200g, kakao 3g, cukier 3g) | **zupa-** jarzynowa z pulpecikami drobiowymi( włoszczyzna100g, ziemniaki50g, brukselka40g, groszek zielony30g, pulpeciki: mięso z indyka25g, natka pietruszki5g, bułka4g, mleko2% 7g, jajko2g przyprawy: czarny pieprz  **II danie-** makaron pełnoziarnisty pene z sosem włoskim( ser mozzarella 40g, sos- pomidor 50g, oliwa z oliwek10g,pieczarki20g,oliwki, cebula20g przyprawy : czosnek, bazylia, oregano**) napój:** kompot agrestowy **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek -**  kasa jaglana zapiekana z morelami, mięta do picia | |

**Wtorek 28.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka wrocławska, chleb razowy. masło, , masło orzechowe, wędlina, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony, kawa inka(mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g) | **zupa-** rosół z makaronem( włoszczyzna70g, makaron30g, kurczak50g, natka pietruszki3g, przyprawy: lubczyk, kozieradka, ziele angielskie, lisć laurowy  **II danie-**ziemniaki150g, kulki mięsne w sosie koperkowym ( mięso mielone drobiowe70g, mleko30g, bułka7g, jajko3g przyprawy: tymianek, bazylia, papryka, pieprz **)sos;** jogurt naturalny9% 10g, masło5g, mąka pszenna3g, koperek )**surówka:** buraczki z jabłkiem( buraki100g, jabłko20g, sok z cytryny) **napój;** sok jabłkowo truskawkowy tłoczony |
| **Podwieczorek** – jogurt owocowy – na wynos | |
|  | |

**Środa 29.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna -muslii z owocami suszonymi (mleko3,2% 200g, muslii20g)chleb pszenno-żytni, bułka wrocławska, masło, ser żółty, twarożek waniliowy(ser twarogowy półtłusty70g, jogurt naturalny 30g, cukier waniliowy3g)papryka, pomidor, herbata z cytryną | **zupa–**grochowa(włoszczyzna50g, groch 100g,ziemniaki40g , jogurt naturalny9% 15g, przyprawy: pieprz czarny, majeranek5g)  **II danie-**  pierogi z serem( wyrób własny) polewa truskawkowa (ciasto: mąka60 g, woda, farsz: ser twarogowy60g, cukier waniliowy, polewa- jogurt naturalny20g, truskawki mrożone10g)surówka; marchewka z jabłkiem(marchew 40g, jabłko50g, jogurt naturalny10g) **napój;** kompot wiśniowy **owoc**: jabłko |
| **Podwieczorek-**  bułeczka ciabata z polędwicą i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną budyń czekoladowy | |

**Czwartek 30.11.17**

|  |  |
| --- | --- |
| bułka razowa, kajzerka, masło, wędlina, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony, kawa zbożowa(mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g) | **zupa** **-** pomidorowa z makaronem( włoszczyzna100g, przecier pomidorowy15g, jogurt naturalny 9% 20g, makaron pełnoziarnisty 15g)  **II danie-** kasza gryczana50g, klopsiki cielęce w sosie ziołowym(cielęcina80g, bułka7g, mleko3,2%15g, jajko3g, sos: jogurt naturalny9%10g, masło5g, mąka3g, koper5g, natka3g, oregano, czosnek) **surówka:** mix sałat ( sałata masłowa20g, roszponka20g, rukola20g, szpinak20g, rzodkiewka20g, oliwa z oliwek7g, przyprawy: bazylia)**napój:** kompot śliwkowy |
| **Podwieczorek** **-**  budyń czekoladowy | |

**Piątek 01.12.17**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna –płatki owsiane z miodem (mleko3,2% 200g, platki20g,miód2g)chleb pszenno- żytni, razowy, masło, jajko na twardo, ser żółty, ser biały, ogórek kiszony, pomidor, | **zupa-** brokułowa z ziemniakami(włoszczyzna50g, brokuły70g, ziemniaki10g, jogurt 9% 10g masło 5g, przyprawy: pieprz, gałka muszkatołowa, )  **II danie-** ryż paraboliczny50g, kotlet z ryby -( mintaj 100g, mąka pełnoziarnista 7g, jajko7g,olej rzepakowy 5g, przyprawy: rozmaryn,  pieprz ) **surówka-** z kapusty kiszonej( kapusta kiszona 60g, marchew 30g, jabłko20g, olej słonecznikowy5g, przyprawy: sok z cytryny, pieprz, natka pietruszki)**napój:** sok jabłkowy tłoczony |
| **Podwieczorek-** chałka z rodzynkami i masłem, jogurt naturalny z morelami- do picia | |

**Jadłospis**

**Poniedziałek 04.12.17**

|  |  |
| --- | --- |
| **Śniadanie *w formie stołu szwedzkiego*** | **Obiad** |
| bułka orkiszowa, kajzerka, masło, ser biały+ miód, ser żółty, wędlina, jajecznica ze szczypiorkiem(jajko30g, ser żółty10g, jogurt naturalny5g, szczypiorek5g)kawa inka (mleko 3,2%200g, kawa3g, cukier 3g)papryka, ogórek kiszony | **zupa-** królewska (włoszczyzna50g,ziemniaki50g, cebula 20g, seler 20g, szpinak 70g, pieczarki 15g, jogurt naturalny 20g)  **II danie-** curry z kurczaka(kurczak 150g, cebula5g, jogurt naturalny9%10g,koncentrat pomidorowy2g, curry) ryż brązowy50g, **surówka:** seler naciowy80g, ogórek swieży40g, ananas40g, jogurt naturalny10g)**napój:** sok jabłkowo-wiśniowy tłoczony |
| **Podwieczorek -** owoce z jogurtem naturalnym i płatkami owsianymi | |

**Wtorek 05.12.17**

|  |  |
| --- | --- |
| bułeczka grahamka, masło, wędlina, ser żółty, ser biały, pasta rybna( sardynka w pomidorach50g, ser twarogowy20g, szczypiorek5g, papryka  żółta20g)pomidor, ogórek kiszony, herbata z cytryną | **zupa-** kapusniak z ziemniakami( włoszczyzna 75g, kapusta kwaszona 50g, ziemniaki 50g, smietana9% 10g, natka pietruszki 2g, przyprawy: pieprz czarny)  **II danie-**kasza jęczmienna 50g, schab duszony z warzywami (schab 100g, marchew 30g, pietruszka 30g, por 5g, olej 5g, przyprawy: słodka papryka, pieprz **) napój:** kompot agrestowy, **owoc:** jabłko |
| **Podwieczorek** - banan na wynos | |
|  | |

**Środa 06.12.17**

|  |  |
| --- | --- |
| chleb pszenno-żytni, masło, masło orzechowe + miód, wędlina, ser żółty, ogórek kiszony, pomidor, papryka, kawa kakao(mleko 3,2%200g, kakao3g, cukier 3g) | **zupa–** krupnik z kaszy pęczak (wloszczyzna75g, kasza pęczak15g, ziemniaki30g, masło5g, koper10g, przyprawy: pieprz czarny, lubczyk  **II danie-**  kluski śląskie z gulaszem wołowym( ziemniaki100g, jajko10g, skrobia ziemniaczana 40g,) gulasz wołowy( wołowina50g, marchew50g, cebula20g,groszek zielony, przyprawy: pieprz czarny) **napój:** kompot wiśniowy **owoc;** jabłko |
| **Podwieczorek-** budyń czekoladowy | |

**Czwartek 07.12.17**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- płatki żytnie pełnoziarniste (mleko3,2% 200g, płatki kukurydziane20g)pełnoziarniste, bułka kajzerka, bułka grahamka, masło, masło orzechowe + miód , ser żółty, ogórek kiszony, pomidor | **zupa** **-**ogórkowa z ryżem( włoszczyzna 75g, ogórek kiszony 50g, ryż 50g, smietana9% 10g, natka pietruszki 2g, przyprawy: pieprz czarny  **II danie-**zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem i warzywami ( ziemniaki 70g,piers 100g, cukinia 20g, pomidor 20g, seler naciowy 20g, marchew 20g, przyprawy: bazylia, oregano)**surówka** – marchewka do gryzienia **napój –** jabłkowo-gruszkowy tloczony |
| **Podwieczorek** **-**  chałka z masłem + sok pomarańczowy | |

**Piątek 08.12.17**

|  |  |
| --- | --- |
| zupa mleczna- wielozbożowe gwiazdki cynamonowe(mleko3,2% 200g, płatki gwiazdki20g) chleb zwykły, bułka wrocławska, masło, masło orzechowe,ser żółty, ser biały + miód, pomidor | **zupa-** kartoflanka (włoszczyzna 80g, ziemniaki 80g, jogurt naturalny 9% 10g, natka pietruszki 5g, przyprawy: kminek, lubczyk, pieprz)  **II danie-** ryż pełnoziarnisty 50g, , filet z miruny panierowany w mące pełnoziarnistej( filet miruna 100g, mąka pełnoziarnista 20g, jajko przyprawy: rozmaryn, natka pietruszki, koperek )**surówka:** z kapusty pekińskiej i pomidorów( kapusta pekińska60g, pomidor40g, czerwona cebulka5g, jogurt naturalny9% 15g **) napój:** kompot wieloowocowy |
| **Podwieczorek-** ciasto drożdżowe- wypiek na miejscu | |