





Jadłospis dekadowy od 18.11.2024 do 22.11.2024

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek
<p>18.XI.24 Poniedziałek 970 kcal</p> 	<p>Chleb pszenno żytni (pszenica, żyto), chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto, sezam, soja, słód jęczmienny), masło 82%, serek Bieluch, pomidor, szczypiorek, kakao na mleku 2%. Mandarynka – 325 kcal</p>	<p>Zupa krem ze szpinaku na wywarze jarzynowym (marchewka, pietruszka, por, seler, kapusta włoska, cebula, szpinak, masło 82%) z groszkiem ptysiowym (pszenica) i zieloną pietruszką, zabilana jogurtem naturalnym. Racuchy drożdżowe z jabłkiem i cukrem pudrem (pszenica, jaja), papryka czerwona do chrupania, kompot wiśniowy – 451 kcal</p>	<p>Koktajl na maślanie i kefirze z jagodami – wyrób własny, pieczywo chrupkie. Woda mineralna z miętą, cytryną i pomarańczą - 194 kcal</p>
<p>19.XI.24 Wtorek 979 kcal</p> 	<p>Chleb pszenno żytni (pszenica, żyto), chleb razowy (pszenica, żyto, słód jęczmienny), szwedzki stół: masło 82%, kiełbasa krakowska podsuszana, ser salami, sałata zielona. pomidor, ogórek zielony, szczypiorek, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku 2%. Jabłko – 327 kcal</p>	<p>Rosół (marchewka, pietruszka, por, seler, kapusta włoska, cebula) z makaronem nitki (pszenica, jaja), marchewką i zieloną pietruszką. Pulki drobiowe z piekarnika, ziemianki z koperkiem (masło 82%), surówka z selera z rodzynkami (jogurt naturalny), kompot śliwkowy – 458 kcal</p>	<p>Owsianka (mleko 2%, owies) z bakaliarnymi (orzechy włoskie, orzechy laskowe, migdały) i czekoladą. Herbata malinowa. Woda mineralna z miętą, cytryną i pomarańczą – 194 kcal</p>
<p>20.XI.24 Środa 979 kcal</p> 	<p>Chleb pszenno żytni (pszenica, żyto), chleb z ziarnami i oliwą (pszenica, żyto), masło 82%, pasta jajeczna z majonezem i jogurtem naturalnym, rzodkiewka, szczypiorek, kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku 2%. Suszone śliwki, suszona żurawina – 322 kcal</p>	<p>Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym (marchewka, pietruszka, por, seler, kapusta włoska, cebula, brokuł) z makaronem świderki (pszenica) i zieloną pietruszką, zabilana (śmietana 12%). Szynka w sosie własnym (pszenica), kasza kuskus na sypko, surówka pomidorów i szczypiorku, kompot wiśniowy – 459 kcal</p>	<p>Ciasto zebra (pszenica, jaja) – wyrób własny. Pomarańcza. Szklanka mleka 2%. Woda mineralna z miętą, cytryną i pomarańczą – 198 kcal</p>
<p>21.XI.24 Czwartek 971 kcal</p> 	<p>Chleb pszenno żytni (pszenica, żyto), chleb razowy (pszenica, żyto, słód jęczmienny), masło 82%, parówki z szynki, keczup łagodny, papryka żółta, kakao na mleku 2%. Winogrono – 323 kcal</p>	<p>Zupa wielowarzywna na wywarze jarzynowym (marchewka, pietruszka, por, seler, kapusta włoska, cebula, kalafior, brokuł, brukselka, fasolka) z makaronem muszelki (pszenica) i zieloną pietruszką. Kotlecik schabowy panierowany z pieca (pszenica, jaja), ziemniaki z koperkiem (masło 82%), mizeria z jogurtem naturalnym, kompot truskawkowy – 454 kcal</p>	<p>Budyń waniliowy ze świeżym kiwi (mleko 2%, jaja, masło 82%) – wyrób własny. Woda mineralna z miętą, cytryną i pomarańczą – 194 kcal</p>

22.XI.24
Piątek
975 kcal



Chleb pszenno żytni (**pszenica, żyto**), chleb z sezamem (**pszenica, żyto, sezam, sól jęczmienny**), masło 82%, płatki jaglane na mleku 2%, ser żółty, pomidor, szczypiorek, herbata z miodem i cytryną. Gruszka – 329 kcal

Zupa ogórkowa na wywarze mięsno jarzynowym (marchewka, pietruszka, por, **seler**, kapusta włoska, cebula, ogórki kiszzone, udka drobiowe) z makaronem orzo (**pszenica, jaja**) i zieloną pietruszką, zabieleną jogurtem naturalnym.

Burgery z ryby z pieca (**pszenica, jaja**), ryż na sypko, surówka z czerwonej kapusty z cebulką, marchewką, jabłkiem i oliwą z oliwek, kompot wieloowocowy - 454 kcal

Kisiel z jabłkami, żurawiną i cynamonem – wyrób własny. Pałki kukurydziane. Woda mineralna z miętą, cytryną i pomarańczą - 192 kcal

*wytluszczonym drukiem zaznaczone są składniki, które stanowią substancje powodujące alergie lub reakcje nietolerancji
(Na podstawie rozporządzenia parlamentu Europejskiego i Rady (UE)
Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r.)



Jadłospis może ulec niewielkiej zmianie.

Przyprawy używane do przygotowania potraw: sól o obniżonej zawartości sodu, bazylia, oregano, papryka słodka, pieprz, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, lubczyk, kminek, zioła prowansalskie, tymianek.

Do picia podajemy dzieciom również (między posiłkami) wodę źródlaną, herbatę z miodem i cytryną.

Kompot i napoje serwowane do posiłków nie są dosładzane.

RECEPTURY POTRAW I ETYKIETY PRODUKTÓW DOSTĘPNE SĄ U INTENDENTA