

JADŁOSPIS MARZEC 2023R.

ŚRODA - 01.03.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z kaszą manną /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, polędwica sopocka /20g/, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /40g/, ogórek /10g/, pomidor /10g/, miód /5g/, dżem /5g/, mięta /200ml/

Obiad – barszcz czerwony /200ml/, wieprzowina po węgiersku /200g/, kasza bulgur /100g/, fasola szparagowa /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – galaretka owocowa /150g/, biszkopty /2szt./, winogrona /150g/, herbata owocowa /200ml/

CZWARTEK - 02.03. 2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami owsianymi /200ml/, Szwedzki stół - pieczywo mieszane z masłem /70g/, talerz wędlin: polędwica sopocka ,kielbasa krakowska, wędlina drobiowa, szynka /50g/, ser żółty /20g/, talerz z warzywami: pomidor , ogórek, rzodkiewka ,sałata, papryka /50g/, serek waniliowy /20g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – zupa brokułowa z ziemniakami /200ml/ , filet z indyka w sosie śmietanowym /70g/, makaron świderki /100g/, marchew z groszkiem /50g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – budyń/150g/, słomki kukurydziane /2 szt./, jabłko /150g/, herbata owocowa/200ml

PIĄTEK - 03.03.2023r. /1,3,4,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, szynka konserwowa /20g/, ser żółty /20g /, ogórek /10g/, pomidor /10g/, papryka /10g/, miód /5g/ , dżem /5g/, mięta /150g/

Obiad – zupa kalafiorowa z ryżem / 200ml/, miruna smażona /100g/, ziemniaki /150g/, surówka z buraków i kiszzonego ogórka /50g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – ciasto marchewkowe /150g/, gruszka /150g/, herbata owocowa /200ml/

PONIEDZIAŁEK - 06.03.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z zacierkami /200ml/, pieczywo mieszane z masłem/70g/, ser żółty/20g/, szynka /20g/, ogórek /10g/,pomidor /10g/,papryka/10g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – barszcz biały /200ml/, pierogi z truskawkami i śmietaną /160g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – ciasto kakaowe – wyrób własny /100g/, mus owocowy /150g/, herbata owocowa /200ml/



WTOREK – 07.03.2023r. /1,3,7,9/ - DZIEŃ GRECKI

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, ser haluni/20g/, szynka prosuto /20g/, tzatziki /10g/, oliwki /5g/, pomidor /10g/, papryka/10g/, miód /5g/, dżem pomarańczowy /5g/, herbata cytrynowa /200ml/

Obiad – zupa Awgolemono (cytrynowa z kurczakiem i ryżem) /200ml/, Pastitsio (grecka zapiekanka pod beszamelem z mięsem, serem feta, makaronem) /150g/, lemoniada z cytrusów/200ml/

Podwieczorek – deser: jogurt grecki z mixem owoców i herbarnikami /150g/, sok pomarańczowy /200ml/

ŚRODA - 08.03.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami owsianym /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, szynka konserwowa /20g/, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /60g/, papryka /10g/, ogórek /10g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad- rosół z makaronem /200ml/, ziemniaki /150g/, schab pieczony/70g/, buraki /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – bułka orkiszowa z masłem /70g/, szynka konserwowa /20g/, ogórek /10g/, jabłko /150g/, herbata owocowa /200ml/

CZWARTEK - 09.03.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200ml/, Szwedzki stół - pieczywo mieszane z masłem /70g/, talerz wędlin: pasztet-wyrób własny, polędwica sopocka, kiełbasa krakowska, wędlina drobiowa, szynka /50g/, ser żółty /20g/, talerz z warzywami: pomidor, ogórek, rzodkiewka, sałata, papryka /50g/, dżem /5g/, mięta /200ml/

Obiad – zupa pomidorowa z makaronem /200ml/, pieczone udo z kurczaka /70g/, ziemniaki/150g/, mizeria /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – bułka kwiatek z masłem /100g/, mandarynka /150g/, kakao /200ml/

PIATEK - 10.03.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z kaszą manną /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, parówki /70g/, keczup /2g/, sałata /2g/, miód /5g/, dżem /5g/, mięta /200ml/

Obiad – zupa jarzynowa z ziemniakami /200ml/, makaron świderki z białym serem /150g/, mus truskawkowy /50g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – drożdżówka /1szt./, jabłko /150g/, herbata owocowa /200ml/

PONIEDZIAŁEK - 13.03.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami owsianymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, wędlina drobiowa /20g/, ser żółty /20g/, ogórek /10g/, pomidor /10g/, papryka/10g/, miód /5g/, dżem /5g/, mięta /200ml/

Obiad – zupa ogórkowa z ziemniakami /200ml/, naleśniki z serem i śmietaną /160g/, jabłko tarte/50g/kompot /200ml/

Podwieczorek – bułka orkiszowa z masłem /70g/, polędwica sopocka /20g/, winogrona /150g/, herbata owocowa /200ml/

WTOREK - 14.03.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, ser żółty /20g/, szynka konserwowa /20g/, pomidor /10g/, ogórek /10g/, papryka /10g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – barszcz czerwony z ziemniakami /200ml/, kasza gryczana /100g/, indyk w sosie własnym /70g/, surówka z marchewki z chrzanem /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/, serek waniliowy /50g/, jabłko /150g/, sok jednodniowy „Pomarańczowa kraina” (jabłko, pomarańcza, seler naciowy) /200ml/

ŚRODA - 15.03.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, kiełbasa krakowska /20g/, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /40g/, pomidor /10g/, ogórek /10g/, miód /5g/, dżem /5g/, mięta /200ml/

Obiad – krupnik z ziemniakami /200ml/, spaghetti /160g/, surówka z kiszzonego ogórka /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – budyń /100g/, słomki kukurydziane /2szt./, pomarańcza /150g/, herbata owocowa /200ml/

CZWARTEK - 16.03.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z zacierkami /200ml/, Szwedzki stół - pieczywo mieszane z masłem /70g/, talerz wędlin: polędwica sopocka, kiełbasa krakowska, wędlina drobiowa, szynka /50g/, ser żółty /20g/, talerz z warzywami: pomidor, ogórek, rzodkiewka, sałata, papryka /50g/, serek waniliowy /20g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – zupa zacierkowa z ziemniakami /200ml/, ryż /100g/, filet z kurczaka w sosie śmietanowym /70g/, brokuły /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – kisiel – wyrów własny /150g/, ciastko – miś lubiś /1 szt./, banan /150g/

PIĄTEK – 17.03.2023r. /1,3,4,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z kaszą manną /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, polędwica sopocka /20g/, ser żółty /20g/, pomidor /10g/, ogórek /10g/, papryka /10g/, miód /5g/, dżem /5g/, mięta /200ml/

Obiad - zupa koperkowa z ryżem /200ml/, miruna smażona /100g/, ziemniaki /150g/, surówka z kapusty kiszzonej /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – ciasto drożdżowe /150g/, jabłko /150g/, kakao /200ml/

PONIEDZIAŁEK - 20.03.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z zacierkami /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, wędlina drobiowa /20g/, ser żółty /20g/, pomidor /10g/, ogórek /10g/, papryka /10g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – zupa grochowa /200ml/, kluski leniwe z serem /150g/, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem /70g/, kompot /200ml/

Podwieczerek- babka piaskowa – wyrób własny /100g/, jabłko /150g/, herbata owocowa /200ml/

WTOREK - 21.03.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z kaszą manną /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, parówki /70g/, keczup /2g/, sałata /2g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – zupa pieczarkowa z makaronem /200ml/, ziemniaki /150g/, pieczona pierś z indyka /150g/, buraki /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczerek – bułka pszenna kwiatek z masłem /70g/, mandarynka /150 g/, sok jabłkowy /200ml/

ŚRODA - 22.03.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, polędwica sopocka /20g/, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /40g/, pomidor /10g/, papryka /10g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – kapuśniak z ziemniakami /200ml/, gulasz wieprzowy /70g/, kopytka /150g/, surówka z kolorowych warzyw /70g/, kompot /200ml/

Podwieczerek - bułka wrocławska z masłem /70g/, serek waniliowy /50g/, jabłko /150g/, herbata owocowa /200ml/

CZWARTEK - 23.03.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, Szwedzki stół - talerz wędlin: polędwica sopocka, kiełbasa krakowska, wędlina drobiowa, szynka /50g/, ser żółty /20g/, talerz z warzywami: pomidor , ogórek, rzodkiewka, sałata, papryka /50g/, dżem /5g/, mięta /200ml/

Obiad – zupa pomidorowa z ryżem /200ml/, ziemniaki /150g/, klops zapiekany w sosie własnym /70g/, sałata ze śmietaną /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczerek – galaretki /150g/, biszkopty /50g/, banan /150g/, herbata owocowa /200ml/

PIĄTEK - 24.03.2023r. /1,3,4,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami owsianymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, szynka konserwowa /20g/, pomidor /10g/, ogórek /10g/, papryka /10g/, ser żółty /20g/, miód /5g/, dżem /5g/, mięta /200ml/

Obiad – zupa neapolitańska z makaronem /200ml/, hamburgery z miruny z pieca /100g/, ziemniaki /150g/, marchewka mini /70g/, kompot /200ml/

Podwieczerek – chałka z masłem /70g/, winogrona /150g/, herbata owocowa /200ml/

PONIEDZIAŁEK - 27.03.2023r. /1,3,7,9/ Menu wybrane przez dzieci z grupy III



Śniadanie - zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, ser żółty /20g/, szynka /20g/, ogórek /10g/, pomidor /10g/, miód /5g/, dżem /5g/, mięta /200ml/

Obiad – krem z marchewki z grzankami /200ml/, naleśniki z serem i śmietaną /160g/, jabłko tarte /50g/, lemoniada /200ml/

Podwieczorek – babeczka śmietankowa /1 szt./,jabłko /150g/, sok jabłkowy /200ml/

WTOREK - 28.03.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/,wędlina drobiowa /20g/, ser żółty /20g/, pomidor /10g/,ogórek /10g/, papryka /10g/, miód /5g/ , dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad - zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami /200ml/, indyk w sosie śmietanowym /70g/, kasza jęczmienna /150g/, mix warzyw gotowanych /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem/70g/, jajko /30g/,sałata /2g/, jabłko /150g/,sok jednodniowy „Rajski” (jabłko, biała kapusta, cytryna) /200ml/

ŚRODA - 29.03.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z kaszą manną /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, polędwica sopocka /20g/, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /40g/, ogórek /10g/, pomidor /10g/, miód /5g/ , dżem /5g/, mięta /200ml/

Obiad – barszcz ukraiński /200ml/, wieprzowina po węgiersku /200g/, kasza bulgur /100g/, marchew z groszkiem /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – galaretka owocowa /150g/, biszkopty /2szt./, winogrona /150g/, herbata owocowa /200ml/

CZWARTEK - 30.03. 2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami owsianymi /200ml/, Szwedzki stół - pieczywo mieszane z masłem /70g/, talerz wędlin: polędwica sopocka ,kielbasa krakowska, wędlina drobiowa, szynka /50g/, ser żółty /20g/, talerz z warzywami: pomidor , ogórek, rzodkiewka ,sałata, papryka /50g/, serek waniliowy /20g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – zupa ogórkowa z ziemniakami /200ml/ , pulpety w sosie własnym /70g/, makaron świderki /100g/, mizeria ze śmietaną /50g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – budyń/150g/, słomki kukurydziane /2 szt./, pomarańcza /150g/, herbata owocowa/200ml

PIĄTEK - 31.03.2023r. /1,3,4,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z makaronem /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, szynka konserwowa /20g/, ser żółty /20g /, ogórek /10g/, pomidor /10g/, papryka /10g/, miód /5g/ , dżem /5g/, mięta /150g/

Obiad – zupa kalafiorowa z ryżem / 200ml/, miruna smażona /100g/, ziemniaki /150g/, surówka z buraków i kiszzonego ogórka /50g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – ciasto marchewkowe /150g/, jabłko /150g/, herbata owocowa /200ml/

NA II ŚNIADANIE DO CHRUPANIA KALAREPA , MARCHEWKA, BIAŁA RZODKIEW , OWOC, MUS OWOCOWY

ALERGENY

Podane w jadłospisie liczby oznaczają wymienione niżej alergeny

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji /wg załącznika II do Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r./

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki w stężeniach wyższych niż 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców.
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne



SMACZNEGO !!!!
