**Jadłospis**

|  |
| --- |
| **Dzień: 1 - Poniedziałek, 2022-10-10** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **II śniadanie** |
| 1. **Kawa inka 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)**
2. **Bułki mieszane z masłem 55.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
3. **Szynka od zawsze 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)**
4. Papryka czerwona 20g Kiełki rzodkiewki 6g ,Sałata 5g
 | 1. **Zupa z fasolki szparagowej (odtłuszczona) 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)** Owoc s 100.00g
 | 1. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z pomarańczą 130.00g
2. Ryż paraboliczny ( kartonik) 80.00g
3. Kompot z truskawką 200.00g
 |

|  |
| --- |
|  **Dzień: 2 - Wtorek, 2022-10-11** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **II śniadanie** |
| 1. **Płatki owsiane na mleku 3.2% tłuszczu iżż 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)**
2. **Pieczywo pszenno-żytnie z masłem 55g (Zboża zawierające gluten)**
3. Sałata 5g , ogórek 20g, pomidorek 20g
4. Herbata owocowa 200.00g
5. **Schab na jasno wędzony 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)**
 | 1. **Zupa koperkowa z makaronem 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)**
2. Owoc sezonowy 80.00g
 | 1. **Gulasz z indyka 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Dwutlenek siarki i siarczyny)**
2. **Kasza kuskus 50.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. Kompot z owoców mieszanych 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%,
4. **Surówka z marchwi i jabłek z jogurtem bez cukru 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
 |

|  |
| --- |
|  **Dzień: 3 - Środa, 2022-10-12** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **II śniadanie** |
| 1. Herbata rooibos 200.00g
2. **Bułki mieszane z masłem 55g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)**
3. **Ser żółty gouda warmia 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
4. Pomidor 20g, Sałata 5g
5. **Kiełbasa krakowska sucha z szynki madej & wróbel 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)**
 | 1. **Zupka - krupniczek ryżowy 200g (Seler i produkty pochodne)**
2. **Bułka wrocławska z serem 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
3. Mandarynki 80g
 | 1. Udko z kurczaka pieczone 100g
2. **Sałata zielona z sosem jogurtowym i rzodkiewką 100g (Mleko, łącznie z laktozą)**
3. **Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
4. Kompot z owoców mieszanych 200g s
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2022-10-13** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **II śniadanie** |
| 1. **Bułki mieszane z ziarnami i masłem 55g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
2. **Ser plastry 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
3. Ogórek 40.00g Sałata 10.00g , papryka
4. Herbata rumiankowa 200.00g
 | 1. **Fasolka po bretońsku 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)**
2. **Bułka wrocławska z serem 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
 | 1. **Bananowe placuszki 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
2. Sok 100% 150.00g
3. **Jogurt naturalny 5.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
4. Owoc sezonowy 80.00g
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2022-10-14** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **II śniadanie** |
| 1. Herbata z miodem i imbirem 200g
2. **Bułki mieszane z ziarnami i masłem 55g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
3. **Twaróg półtłusty 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
4. **Filet wiśniowy z indyka 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)**
5. Pomidor 20g, Szczypiorek 2g Sałata 5g
6. Rzodkiewka 20g
 | 1. **Kremowa zupa z cukini 200g (Mleko, łącznie z laktozą)**
2. Jabłko 80.00g
 | 1. **Ryba w cieście 80g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)**
2. **Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
3. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką i cebulką 130g
4. Kompot z truskawką 200g
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-10-17** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **II śniadanie** |
| 1. **Kakao naturalne na mleku 2% 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
2. **Bułki mieszane z ziarnami i masłem 55g (Jaja , Soja , Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu )**
3. **Szynka wieprzowa 20.00g (Jaja, Soja, Zboża zawierające gluten, Seler , Orzeszki i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Gorczyca)**
4. Pomidor 20g Sałata 6g Ogórek kwaszony 20g
 | 1. **Zupa brokułowa zabielana 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)**
2. **Baton smart sante 25.00g (Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
 | 1. **Makaron z białym serem i owocami 160g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)**
2. Sok jabłkowy 100% 200g
3. Owoc sezonowy 100g
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 7 - Wtorek, 2022-10-18** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **II śniadanie** |
| 1. **Ser gouda z dziurami mlekovita 20g (Mleko, łącznie z laktozą)**
2. **Bułki mieszane z ziarnami i masłem 55g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
3. **Szynka wieprzowa 20g (Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)**
4. Pomidor 40g Sałata 5g
5. Herbata z miodem i imbirem 200g
 | 1. **Mus z jogurtem 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
2. **Rosół zasypany ryżem na indyku 200.00g (Seler i produkty pochodne)**
 | 1. **Risotto z kurczakiem, serem i warzywami 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne)**
2. Kompot owocowy z porzeczką czarną 200g
 |

|  |
| --- |
|  **Dzień: 8 - Środa, 2022-10-19** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **II śniadanie** |
| 1. **Kakao naturalne na mleku 2% 200g (Mleko, łącznie z laktozą)**
2. **Pieczywo pszenno-żytnie z masłem 55g (Zboża zawierające gluten, Mleko, łącznie z laktozą)**
3. **Jaja gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne)**
4. Pomidor 20g, ogórek 15g, rukola 2g
5. **Ser gouda 10.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
 | 1. **Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z kaszą jaglaną 2016 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)**
 | 1. **Pulpety drobiowe gotowane w sosie koperkowo – śmietanowym 100g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
2. **Kopytka 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
3. Surówka z buraczków 100g
4. Kompot z czarnej porzeczki 200g
 |

|  |
| --- |
|  **Dzień: 9 - Czwartek, 2022-10-20** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **II śniadanie** |
| 1. **Bułki mieszane z ziarnami i masłem 55g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
2. **Ser żółty gouda 10.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
3. **Filet z indyka 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)**
4. Papryka 40g ,Ogórek 20g, Sałata 10g
5. Rzodkiewka 20g
6. Herbata owocowa 150.00g
7. **Płatki ryżowe ma mleku ( mleko**)
 | 1. **Barszcz czerwony 200.00g ( seler )**
2. **Bułka wrocławska z serem 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
 | 1. **Roladki z kurczaka 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)**
2. **Makaron pełnoziarnisty( zboża zawierające gluten)**
3. Surówka z marchewki 100.00g
4. Sok tymbark 100% jabłkowy 200g
5. Owoc sezonowy 100g
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 10 - Piątek, 2022-10-21** |
| **I śniadanie** | **II śniadanie** | **obiad** |
| 1. **Bułki mieszane z ziarnami i masłem 55g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
2. **Ser plastry 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
3. Papryka żółta 20g Pomidorek 20.00g
4. Herbata miętowa 200g
5. **Filet gotowany z kurczaka 20g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)**
 | 1. **Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)**
2. **Mus z jogurtem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
 | 1. **Ryba panierowana 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)**
2. **Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
3. Surówka z kiszonej kapusty 130g
4. Kompot owocowy z porzeczką czarną 200g
 |