



Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, zioła prowansalskie, lubczyk, papryka mielona.

## 11.03.2020 r Środa

Alergeny zostały wyróżnione na jałospisie

Posiłki	Potrawy, składniki i alergeny	Waga 1 porcji	
Śniadanie	<b>Kanapka z pasztetem z indyka, masłem, ogórkiem kiszonym</b>	- mąka <b>pszenna</b> , żytnia, drożdże, sól, olej, woda, -mięso z indyka, mąka <b>pszenna</b> , tłuszcz, cukier, sól, susz warzywny, przyprawy - masło z <b>mleka</b> -ogórek kiszony	
	<b>Bawarka</b>	- <b>Mleko</b> 2%, -cukier, <b>napar</b> z herbaty	200 ml
	<b>Banan</b>	- owoc świeży	50 g
Obiad	<b>Kapuśniak z ziemniakami</b>	- kapusta słodka, marchewka, <b>seler</b> , pietruszka-korzeń, por -- ziemniaki	250 ml
	<b>Spaghetti makaron</b>	- mięso wieprzowe, mąka pszenna, olej rzepakowy rafinowany	100g
	<b>Sos spaghetti</b>	Ketchup, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%	100g
	<b>Herbata owocowa</b>	-woda, <b>napar</b> z herbaty owocowej, cukier	150 ml
	<b>Jabłko</b>	-owoc	50g
Podwieczorek	<b>Maślanka owocowa</b>	Kultury bakterii, <b>mleko</b> , owoce	150ml
	<b>Andruty</b>	-mąka <b>pszenna</b>	
	<b>Rzodkiewka</b>	Owoc świeży	50g

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, zioła prowansalskie, lubczyk, papryka mielona, kurkuma, kminek

## 12.03.2020 r Czwartek

Alergeny zostały wyróżnione na jałospisie

Posiłki	Potrawy, składniki i alergeny	Waga 1 porcji	
Śniadanie	<b>Kanapka z wędliną, pomidorem, masłem, szczypiorkiem</b>	- mąka <b>pszenna, żytnia</b> , woda, drożdże, sól, <b>graham</b> , olej roślinny rzepakowy, płatki: <b>owsiane, pszenne, jęczmienne</b> , siemię lniane, słonecznik - pierś z kurczaka, - masło z <b>mleka</b> ,	
	<b>Kakao</b>	- <b>Mleko 2%</b> , - <b>kakao</b> , cukier	200 ml
	<b>Kiwi</b>	- owoc świeży	50 g
Obiad	<b>Żurek na kielbasce śląskiej z ziemniakami</b>	- mąka <b>pszenna, żytnia, seler</b> , marchewka, pietruszka-korzeń, cebula, - mięso wieprzowe, wołowe, woda, skrobia ziemniaczana, białko sojowe	250 ml
	<b>Gulasz wieprzowy</b>	- mięso wieprzowe,	100 g
	<b>Kasza jęczmiennie-gryczana</b>	- <b>Jęczmień, gryka</b> , masło z <b>mleka</b>	150g
	<b>Surówka szwedzka</b>	- ogórek kiszony, marchewka, jabłko, olej rzepakowy rafinowany, cukier, cebula	70g
	<b>Mięta</b>	- woda, napar z mięty	150 ml
Podwieczorek	<b>Kasza manna z sokiem truskawkowym</b>	- <b>mleko 2%</b> , kasza manna, cukier, masło z <b>mleka</b> , - Sok z owoców	200 ml
	<b>Winogrono</b>	- owoc świeży	50g

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, ziola prowansalskie, lubczyk, papryka mielona, kurkuma, kminek.

## 13.03.2020 r Piątek

Alergeny zostały wyróżnione na jałospisie

Posiłki	Potrawy, składniki i alergen	Waga 1 porcji	
Śniadanie	<b>Kanapka z twarożkiem, rzodkiewką, masłem, szczypiorem</b>	- mąka <b>pszenna, żytnia</b> , woda, drożdże, sól, <b>graham</b> , olej roślinny rzepakowy, płatki: <b>owsiane, pszenne, jęczmienne</b> , siemię lniane - śmietanka na <b>mleku</b> , kultury bakterii fermentacji mlekowej	
	<b>Kawa mleczna z cukrem</b>	- <b>Mleko 2%</b> , - <b>jęczmień, żyto</b> , cukier	200 ml
	<b>Pomarańcza</b>	- owoc świeży	50 g
Obiad	<b>Zupa pieczarkowa z zacierkami naturalnym, z natką pietruszki, zabieleną</b>	- pieczarki, , marchewka, pietruszka-korzeń, <b>seler</b> , por,, - mąka <b>pszenna</b> , woda, <b>jaja</b> , kurkuma, cukieretana 18% na <b>mleku</b> - śmietana 18% <b>na mleku</b>	250 ml
	<b>Ryba w panierce</b>	- <b>Ryba</b> miruna, <b>jajka</b> , - bułka tarta z mąki <b>pszennej, żytniej</b> , drożdży, soli, cukru, --smażona na oleju rzepakowym rafinowanym,	70 g
	<b>Ziemniaki</b>	- ziemniaki	150 g
	<b>Surówka z kapusty czerwonej</b>	Kapusta czerwona, cebula, jabłko, ogórek kiszony, olej rzepakowy, sok z cytryny, cukier	70 g
	<b>Woda z pomarańczą</b>	- woda pomarańcza	150 ml
Podwieczorek	<b>Jogurt owocowy z</b>	Kultury bakterii, <b>mleko</b> ,	1 szt.
	<b>Marchewka</b>	- warzywo świeże do chrupania	50g

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, zioła prowansalskie, lubczyk, papryka mielona, kurkuma, kminek.

# 16.03.2020 r. **Poniedziałek**

Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie.

Posiłki	Potrawy, składniki i alergeny		Waga 1 porcji
Śniadanie	<b>Kanapka z szynką pieczoną, ogórkiem zielonym, masłem, słonecznikiem</b>	- mąka <b>pszenna</b> , żytnia, woda, drożdże, sól, <b>graham</b> , olej roślinny rzepakowy, płatki: <b>owsiane</b> , pszenne, jęczmienne, siemię lniane -szynka wieprzowa ,sól przyprawy, aromaty naturalne, może zawierać: <b>soję</b> , mleko, <b>orzechy</b> , <b>gluten</b> , <b>seler</b> , <b>gorczycę</b> - masło z <b>mleka</b> -ogórek zielony, słonecznik	
	<b>Bawarka</b>	- <b>Mleko</b> 2%, -napar z herbaty, cukier	200 ml
	<b>Mandarynka</b>	-owoc świeży	50 g
Obiad	<b>Zupa ziemniaczana na kurczaku z natką pietruszki</b>	- ziemniaki, marchewka, pietruszka-korzeń, <b>seler</b> , por, -drób -natka pietruszki	250 ml
	<b>Ryż naturalny, parobole z jabłkiem, śmietaną 30%</b>	- Ryż naturalny, parobole - jabłko świeże -śmietana 30% na <b>mleku</b>	150 g
	<b>Kompot</b>	- woda, owoce mrożone, cukier	150 ml
Podwieczorek	<b>Kisiel naturalny</b>	- woda, owoce mrożone, mąka ziemniaczana	200 ml
	<b>Wafle Sunny Corn</b>	-ryż, kukurydza	
	<b>Papryka</b>	- warzywo do chrupania	50g

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, ziola prowansalskie, lubczyk, papryka mielona.

## 17.03.2020 r. Wtorek

Alergeny zostały wyróżnione na jałospisie.

Posiłki	Potrawy, składniki i alergeny	Waga 1 porcji	
Śniadanie	<b>Kanapka z pastą Jajeczną, kiełkami</b>	- mąka <b>pszenna</b> , żytnia, woda, drożdże, sól, <b>graham</b> , olej roślinny rzepakowy, płatki: <b>owsiane</b> , pszenne, jęczmienne, siemię lniane - <b>jajko</b> - masło z <b>mleka</b> - kiełki	
	<b>Kakao</b>	- <b>Mleko 2%</b> , cukier, - <b>kakao</b>	200 ml
	<b>Kiwi</b>	- owoc świeży	50 g
Obiad	<b>Zupa pomidorowa na kurczaku z makaronem pełnoziarnistym i pszennym,</b>	- koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, seler, pora, pietruszka-korzeń - drób - mąka <b>pszenna</b> , żytnia	250 ml
	<b>Kotleciki drobiowe w cieście</b>	- filet z kurczaka, - ser żółty na <b>mleku</b> - majonez kielecki ( <b>gorczyca</b> , olej rzepakowy rafinowany, sól, woda, ocet, cukier)	70 g
	<b>Ziemniaki</b>	- ziemniaki	150 g
	<b>Surówka z marchewki i pomarańczy</b>	- marchewka surowa, świeża, pomarańcza,	70 ml
	<b>Woda</b>	- Woda	150 ml
	<b>Budyń</b>	- <b>Mleko 2%</b> , - budyń	200 ml

<b>Podwieczorek</b>	<b>Rzodkiewka</b>	-warzywo świeże do chrupania	50 g
---------------------	-------------------	------------------------------	------

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, zioła prowansalskie, lubczyk, papryka mielona.

**18.03.2020 r. Środa**

Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie.

Posiłki	Potrawy, składniki i alergeny		Waga 1 porcji
Śniadanie	<b>Kanapka z żółtym serem, pomidorem, rzodkiewką, masłem,</b>	- mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , drożdże, sól, olej, woda, -pomidor, rzodkiewka - <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, kultury bakterii, podpuszczka, - masło z <b>mleka</b> ,	
	<b>Kawa zbożowa z mlekiem</b>	- <b>jęczmień</b> , <b>żyto</b> - <b>mleko 2%</b> ,	200 ml
	<b>Banan</b>	Owoc świeży	50 g
Obiad	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabieleną</b>	- ogórek kiszony, Pora, marchewka, pietruszka-korzeń, <b>seler</b> , ziemniaki  -śmietana18% na <b>mleku</b>	250 ml
	<b>Fasolka po bretońsku</b>	-fasola, marchewka -kiełbasa śląska -koncentrat pomidorowy30%	150g
	<b>Bułka wrocławska</b>	- Drożdże, sól, olej, mąka <b>pszenna</b> , cukier,	1szt.
	<b>Mięta</b>	-woda, napar z mięty, cukier	150ml
	<b>Jabłko</b>	-owoc świeży	50g
Podwieczorek	<b>Serek Danio</b>	-twaróg odtłuszczony z <b>mleka</b>	1 szt.
	<b>Rzodkiewka</b>	-warzywo	50g

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, zioła prowansalskie, lubczyk, papryka mielona

## 19.03.2020 r. Czwartek

Alergeny zostały wyróżnione na jałospisie

Posiłki	Potrawy, składniki i alergeny	Waga 1 porcji	
Śniadanie	<b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi</b>	- mleko2%, -płatki kukurydziane z witaminami, bezglutenowe	250 ml
	<b>Kanapka z wędliną krakowską, papryką, szczypiorem, masłem</b>	- mąka <b>pszenna,żytnia</b> , woda, drożdże, sól, <b>graham</b> , olej roślinny rzepakowy, płatki: <b>owsiane,pszenne, jęczmienne</b> , siemię lniane, słonecznik -mięso wieprzowe -papryka,szczypior - masło z <b>mleka</b> ,	
	<b>Herbata z cytryną, miodem</b>	- woda, -napar z herbaty, -cytryna, miód	100ml
	<b>Gruszka</b>	-owoc świeży	50g
Obiad	<b>Biały barszcz z makaronem pełnoziarnistym, zabieleny</b>	marchewka, <b>seler</b> , pietruszka- korzeń, natka, mąka <b>żytnia</b> , śmietana 18% z <b>mleka</b> , pora	250 ml
	<b>Schab w panierce</b>	-mięso wieprzowe, -bułka tarta z soli, drożdży, mąki <b>pszennej, żytniej</b> , wody, - <b>jajko</b> ,olej rzepakowy rafinowany	70g
	<b>Ziemniaki</b>	- ziemniaki	150 g
	<b>Surówka z białej kapusty</b>	- biała kapusta, marchewka, jabłko, por, cukier, ocet jabłkowy	70 ml
	<b>Kompot</b>	- woda, napar z mięty	150 ml
	<b>Rogal z masłem</b>	Masło z <b>mleka</b> , owoce, mąka <b>pszenna</b> ,	

Podwieczorek	<b>Mleko</b>	Mleko2%	150ml
	<b>Kiwi</b>	-owoc świeży	50g

## 20.03.2020 r. Piątek

*Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie.*

Posiłki	Potrawy, składniki i alergen		Waga 1 porcji
Śniadanie	<b>Kanapka z białym serem i dżemem, masłem</b>	- mąka <b>pszenna, żytnia</b> , woda, drożdże, sól, <b>graham</b> , olej roślinny rzepakowy, płatki: <b>owsiane, pszenne, jęczmienne</b> , siemię lniane -śmietanka na <b>mleku</b> , kultury bakterii fermentacji mlekowej -owoce naturalne - masło z <b>mleka</b>	
	<b>Kakao</b>	<b>Mleko2%</b> , cukier, <b>kakao</b>	200 ml
	<b>Pamelo</b>	-owoc świeży	50 g
Obiad	<b>Zupa zielona z ziemniakami zabieleną</b>	-pora, ziemniaki, marchewka, pietruszka-korzeń, <b>seler</b> , natka pietruszki, masło z <b>mleka</b> -śmietana 18% z <b>mleka</b>	250 ml
	<b>Ryba w warzywach</b>	- <b>ryba</b> Miruna -marchewka, pietruszka, <b>seler</b> , pora	140g
	<b>Ryż żółty</b>	-ryż naturalny, parobole -kurkuma	150g
	<b>Woda z cytryną</b>	-woda, -cytryna	150 ml
	<b>Jabłko</b>	-owoc świeże	50g
	<b>Jogurt naturalny</b>	Kultury bakterii, <b>mleko</b>	1 szt.



<b>Podwieczorek</b>	<b>Marchewka</b>	-warzywo do chrupania	50 g
---------------------	------------------	-----------------------	------

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, zioła prowansalskie, lubczyk, papryka mielona.

## **23.03.2020 r. Poniedziałek**

Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie.

Posiłki	Potrawy, składniki i alergeny		Waga 1 porcji
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka z masłem parówką i ketchupem</b>	-Drożdże, sól, olej, mąka <b>pszenna</b> , masło z <b>mleka</b> , - mięso wieprzowo-wołowe, ---- --pomidory	
	<b>Bawarka</b>	- <b>Mleko</b> 2%, - napar z herbaty, cukier	200 ml
	<b>Kiwi</b>	Owoc świeży	50 g
<b>Obiad</b>	<b>Zupa gulaszowa z ziemniakami, papryką</b>	Mięso wieprzowe, papryka świeża, kapusta biała, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, ziemniaki	250 ml
	<b>Naleśniki z serem</b>	<b>Mleko</b> 2%, <b>jajka</b> , olej rzepakowy rafinowany, mąka <b>pszenna</b> , cukier, <b>śmietanka</b> , kultury bakterii	200 g
	<b>Herbata owocowa</b>	-woda, -napar z owoców naturalnych	150 g
	<b>Marchewka</b>	-warzywo do chrupania	50 g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mus z owsianką</b>	-przecier owocowy, owsianka	1 szt.
	<b>Papryka</b>	- papryka do chrupania	50 g

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, zioła prowansalskie, lubczyk, papryka mielona

**24.03.2020 r. Wtorek**

*Alergeny zostały wyróżnione na jałospisie.*

Posiłki	Potrawy, składniki i alergeny	Waga 1 porcji	
Śniadanie	<b>Kanapka z żółtym serem, ogórkiem zielonym masłem, rzodkiewką</b>	- mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , woda, drożdże, sól, <b>graham</b> , olej roślinny rzepakowy, płatki: <b>owsiane</b> , <b>pszenne</b> , <b>jęczmienne</b> , siemię lniane - żółty ser z <b>mleka</b> - masło z <b>mleka</b>	
	<b>Kakao</b>	- <b>Mleko 2%</b> , cukier, - <b>kakao</b>	200 ml
	<b>Mandarynka</b>	Owoc świeży	50 g
Obiad	<b>Krupnik na kurczaku</b>	Kurczak, kasza <b>jęczmienna</b> , <b>gryczana</b> , natka pietruszki, marchewka, <b>seler</b> , pietruszka-korzeń, pora, ryż brązowy	250 ml
	<b>Pulpety w sosie pomidorowym</b>	Mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 18% z <b>mleka</b> , <b>jajka</b> , cebula, czosnek, bułka tarta- sól, drożdże, mąka <b>pszenna</b> , woda, c	100 g
	<b>Ziemniaki</b>	-ziemniaki	150g
	<b>Surówka z kapusty pekińskiej</b>	-kapusta pekińska, pomidor, papryka, marchewka, cukier, olej rzepakowy, por	70g
	<b>Mięta</b>	Woda, cytryna	150 ml
Podwieczorek	<b>Jogurt owocowy</b>	- <b>mleko</b> , owoce, cukier, kultury bakterii	1szt.
	<b>Rzodkiewka</b>	-warzywo do chrupania	50 g

**Intendent zastrzega sobie prawo do niewielkich zmian w jałospisie.**