

**Jadłospis 04-08.03.2024-**

## Przed szkole

 **04.03.2024 Poniedziałek**  
I Śniadanie

### Płatki owsiane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ~~owsiane~~

### Bułka pszenna z masłem i dżemem truskawkowym

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

### Serek wiejski (~~mleko~~)

## Obiad

### Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew,

makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 12% (**mleko**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **sefer** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Indyk w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, ananas, plastry w syropie, ryż biały, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 450

### Ryż biały, gotowany

### Salata lodowa z jogurtem naturalnym

Składniki: sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

### Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

## Podwieczorek

### Kabanosy z pieczywem i warzywami

Składniki: kabanosy, chleb **pszenny**, pomidor, ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**)

### Soczewica, kielki

 **05.03.2024 Wtorek**  
I Śniadanie

### Parówki z szynki , pieczywo z masłem, ogórkiem i papryką

Składniki: parówki z szynki (~~gorczyca~~), chleb ~~pszenny~~, ogórek, papryka czerwona, keczup, masło ekstra (**mleko**)

### Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

## Obiad

### Krem z białych warzyw z grzankami

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, mięso z ud kurczaka,

bez skóry, marchew, **sefer** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, chleb **pszenna-żytni**, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muskatowa, tymianek

### Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, ~~jaja~~ kurze całe

### Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

### Surówka z kapusty czerwonej z marchewką

Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, miód pszczeli, por

### Sok pomarańczowy 100%

## Podwieczorek

### Moktajl bananowy na jogurcie

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), banan

### Chałka z masłem

Składniki: chałki **pszenne**, masło ekstra (~~mleko~~)

 **06.03.2024 Środa**  
I Śniadanie

### Bawarka

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

### Kanapka z serem i pomidorem

Składniki: chleb **pszenna-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)

## Obiad

### Zupa szczawiowa z jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczzaw konserwowy, **jaja**

kurze całe, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **sefer** korzeniowy, por, sól biała, pieprz

### Jogurtowe mini serniczki z musem truskawkowym

Składniki: jogurt grecki (**mleko**), truskawki, mrożone, banan, Żelatyna, sok ze świeżej cytryny

### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

### Salatka jarzynowa

Składniki: marchew, ogórek kiszony, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, ziemniaki, jabłko, cebula, groszek

zielony, majonez (**jajka**, ~~gorczyca~~), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

### Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową

Składniki: chleb **pszenny** graham, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (**mleko**)

### Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

Dzieciom z nietolerancją pokarmową na produkty mleczne pochodzenia zwierzęcego, stosujemy produkty pochodzenia roślinnego.

 **07.03.2024 Czwartek**  
I Śniadanie

### Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

Składniki: chleb **pszenna-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, masło ekstra (**mleko**), sałata

### Bawarka

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

## Obiad

### Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń,

**sefer** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Pompety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatka, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, Śmietana 18% (**mleko**), olej rzepakowy

### Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

### kompot

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

### Racuchy z jabłkami

Składniki: jabłko, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka

**pszenna**, typ 450, ~~jaja~~ kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

### Mleko krowie, 2% tłuszczu Mleko owsiane

 **08.03.2024 Piątek**  
I Śniadanie

### Jajecznica

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

### Kanapka z masłem papryką i ogórkiem

Składniki: chleb **pszenna-żytni**, papryka czerwona, ogórek, masło ekstra (**mleko**)

### Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

## Obiad

### Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki,

marchew, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **sefer** korzeniowy, por, masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Filet z miruny panierowany

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, ~~jaja~~ kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450

### Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i cebulką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy

### Lemoniada

## Podwieczorek

### Salatka owocowa

Składniki: jabłko, pomarańcza, winogrona bez pestek, Śliwki, banan, gruszka, cytryna, mięta

### Wafle ryżowe

### Bawarka

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna