

JADŁOSPIS PAŹDZIERNIK 2021R.

PIĄTEK - 01.10.2021r./1,3,4,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami ryżowymi /150g/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, polędwica /20g/, kielbasa krakowska /20g/, rzodkiewka /5g/, ogórek /5g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /150g/

Obiad – zupa ryżanka /200g/, ziemniaki /150g/, ryba smażona /70g/, surówka z buraczków i ogórka kiszzonego /50g/, lemoniada /150g/

Podwieczorek – bułka orkiszowa z masłem /40g/, dżem /5g/, jabłko /150g/, kawa z mlekiem /150g/

PONIEDZIAŁEK - 04.10.2021R. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z kaszą manną /200g/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, ser żółty /20g/, szynka /20g/, ogórek /5g/, pomidor /5g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /150g/

Obiad – zupa pomidorowa z makaronem /200g/, kotlet schabowy /70g/, ziemniaki /150g/, mizeria /50g/, marchew z groszkiem /50g/, lemoniada /150g/

Podwieczorek – bułka wrocławska z serkiem waniliowym /40g/, herbata owocowa /150g/, jabłko /150g/

WTOREK 05.10.2021r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami owsianymi /200g/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, pasta z jajek ze szczypiorkiem /60g/, polędwica /20g/, pomidor /5g/, ogórek /5g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /150g/

Obiad – zupa ogórkowa z ziemniakami /200g/, naleśniki z serem i śmietaną /160g/, jabłko tarte /50g/, kompot /150g/

Podwieczorek – bułka kwiatek z masłem /40g/, gruszka /200g/, herbata owocowa /150g/

ŚRODA –06.10.2021r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /200g/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, twarożek z rzodkiewką /60g/, kielbasa krakowska /20g/, pomidor /5g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /150g/

Obiad – barszcz czerwony ziemniakami /200g/, risotto: ryż, filet z kurczaka, cukinia, bakłażan, cebula, papryka, pomidor /200g/, sałata ze śmietaną /60g/, lemoniada /150g/

Podwieczorek – budyń waniliowy z sosem truskawkowym /40g/, winogrona /150g/, słomki kukurydziane /2szt./

CZWARTEK –07.10.2021r./1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z makaronem /200g/, Szwedzki stół - pieczywo mieszane z masłem /70g/, talerz wędlin: polędwica sopocka, kielbasa krakowska, kielbasa z szynki, szynka /50g/, ser żółty /20g/, talerz z warzywami: pomidor, ogórek, rzodkiewka, sałata, papryka /50g/, miód /5g/, herbata ziołowa /150g/

Obiad – krem z marchewki /200g/, gulasz z indyka z kaszą gryczaną /200g/, surówka z pomidorów /50g/, fasolka szparagowa /50g/, kompot /150g/

Podwieczorek – chałka z masłem /40g/, herbata /150g/, jabłko /150g/

[PIĄTEK – 08.10.2021r./1,3,4,7,9/](#)

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200g/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, szynka konserwowa /20g/, ser żółty /20g/, pomidor /5g/, sałata /2g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /150g/

Obiad - zupa zacierkowa z ziemniakami /200g/, miruna smażona /70g/, ziemniaki /150g/, surówka z kapusty kiszzonej /35g/, marchew mini /50g/, lemoniada /150g/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem i dżemem /80g/, melon /150g/, herbata owocowa /150g/

[PONIEDZIAŁEK 11.10.2021r./1,3,7,9/](#)

Śniadanie – zupa mleczna z zacierkami /200g/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, szynka /20g/, ser żółty /20g/, pomidor /5g/, ogórek /5g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /150g/

Obiad – zupa pieczarkowa z makaronem /200g/, kotlet drobiowy w otrębach /70g/, ziemniaki /150g/, surówka colesław /40g/, lemoniada /150g/

Podwieczorek – bułka pszenna kwiatek z masłem /35g/, jabłko /150g/, herbata owocowa /150g/

[WTOREK 12.10.2021r./1,3,7,9/](#)

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami owsianymi /200g/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, parówki z szynki /60g/, ketchup /3g/, sałata /2g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /150g/

Obiad – zupa grochowa /200g/, kluski leniwe z masłem i bułką tartą /150g/, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem /40g/, kompot /150g/

Podwieczorek- babka piaskowa – wyrób własny /80g/, śliwki /100g/, herbata owocowa /150g/



[ŚRODA 13.10.2021r. /1,3,7,9/ - Dzień Pomarańczowy](#)

Śniadanie - zupa mleczna z kaszą manną /200g/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, kielbasa krakowska /20g/, ser żółty /20g/, papryka pomarańczowa /2g/, pomidor pomarańczowy /2g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /150g/

Obiad – krem dyniowy z grzankami /200g/, ryż /80g/, indyk w sosie curry z pomarańczowymi warzywami /70g/, surówka z marchewki, brzoskwini i pomarańczy /50g/, napój brzoskwiniowy /150ml/

Podwieczorek - galaretka pomarańczowa /150g/, biszkopty /2 szt./, herbata owocowa /150g/, pomarańcza /1 szt./

[Czwartek 14.10.2021r. /1,3,7,9/](#)

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200g/, Szwedzki stół - pieczywo mieszane z masłem /70g/, talerz wędlin: polędwica sopocka, kielbasa krakowska, kielbasa z szynki,

szynka /50g/, ser żółty /20g/, talerz z warzywami: pomidor , ogórek, rzodkiewka ,sałata, papryka 50g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /150g/

Obiad – kapuśniak z ziemniakami /200g/, udko pieczone z kurczaka /100g/, ziemniaki /150g/, buraczki /50g/, sałata ze śmietaną /20g/, kompot /150g/

Podwieczorek – bułka orkiszowa z masłem /70g/ , kiełbasa z szynki /20g/, sałata /2g/, /herbata owocowa /150g/, winogrona /150g/

PIATEK- 15.10.2021 /1,3,4,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /200g/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, polędwica/ 20g/,ser żółty /20g/, rzodkiewka /2g/ , pomidor /5g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /150g/

Obiad – zupa koperkowa z ryżem /200g/, kotlet z miruny /150g/, ziemniaki/150g/, marchewka mini /50g/,surówka z kiszonej kapusty /50g/, lemoniada /150g/

Podwieczorek – bułka pszenna z masłem /70g/, dżem /5g/,jabłko /150g/, kakao /150g/

PONIEDZIAŁEK 18.10.2021r. /1,3,7,9/

Śniadanie- zupa mleczna z kaszą manną /150g/, pieczywo mieszane z masłem/70g/, twarożek z rzodkiewką /30g/, szynka /20g/ pomidor /5g/, sałata/1g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa 150g/

Obiad- zupa pomidorowa z ryżem /200g/, ziemniaki /150g/, kotlet mielony/70g/, mizeria /50g/, lemoniada/150g/

Podwieczorek – bułka pszenna z serkiem waniliowym /80g/ ,jabłko /150g/, kawa zbożowa z mlekiem /150g/

WTOREK 19.10.2021r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami ryżowymi /150g/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, kiełbasa drobiowa /20g/, ser żółty /20g/, ogórek /5g/, papryka /5g/, miód /5g/ , dżem /5g/, herbata ziołowa /150g/

Obiad – zupa szczawiowa /200g/, naleśniki z serem i śmietaną/160g/, jabłko tarte /50g/, kompot /150g/

Podwieczorek – kisiel – wyrób własny /150g/,banan /150g/, ciastka /2szt./, herbata owocowa /150g/

ŚRODA 20.10.2021r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /200g/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, polędwica /20g/, ser żółty /20g/, ogórek /5g/, pomidor /5g/, miód /5g/ , dżem /5g/, herbata ziołowa /150g/

Obiad – krupnik /200g/, spaghetti /250g/, surówka z kiszzonego ogórka / 40 g/, lemoniada/150g/

Podwieczorek – bułka pszenna z masłem /70g/, miód /5g/, gruszka /150g/, herbata owocowa /150g/

CZWARTEK 21.10.2021r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z makaronem /200g/, Szwedzki stół - pieczywo mieszane z masłem /70g/, talerz wędlin: polędwica sopocka ,kielbasa krakowska, kielbasa z szynki, szynka /50g/, ser żółty /20g/, talerz z warzywami: pomidor , ogórek, rzodkiewka ,sałata, papryka /50g/, serek waniliowy /10g/, herbata ziołowa /150g/

Obiad – barszcz ukraiński /200g/, kurczak w sosie śmietanowym /70g/ , ryż /100g/, pomidory z cebulą /35g/ ,fasola szparagowa /50g/, kompot /150g/

Podwieczorek – bułka żytnia z masłem /40g/, jajko/20g/, rzodkiewka /5g/, winogrona /150g/, herbata owocowa/150g/

PIATEK- 22.10.2021 /1,3,4,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami owsianymi /150g/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, polędwica sopocka /20g/, ser żółty /20g /, ogórek /5g/, pomidor /5g/, rzodkiewka /2g/, miód /5g/ , dżem /5g/, herbata ziołowa /150g/

Obiad – zupa kalafiorowa z ryżem / 150 g/, ryba z duszonymi warzywami /70g/, ziemniaki /150g/, brokuły /50g/, lemoniada /150g/

Podwieczorek – chałka z masłem /50g/, śliwka /2 szt./, sok jabłkowy /150g/

PONIEDZIAŁEK 25.10.2021r. /1,3,7,9/

Śniadanie- zupa mleczna z kaszą manną /150g/, pieczywo mieszane z masłem/70g/, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem /40g/, szynka /20g/, pomidor /5g/, sałata/1g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata owocowa /150g/

Obiad- rosół /200g/, makaron /50g/, ziemniaki /150g/, schab pieczony/70g/, buraki /35g/, mizeria /50g/,lemoniada/150g/

Podwieczorek - budyń z sosem truskawkowym/150g/, wafle ryżowe /2szt./, jabłko /150g/ herbata owocowa/150g/

WTOREK – 26.10.2021r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami owsianym /150g/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, pasztet – wyrób własny /50g/, ser żółty /20g/, papryka /5g/, ogórek /5g/, miód /5g/ , dżem /5g/, herbata ziołowa/150g/

Obiad- barszcz biały/150g/, pierogi z serem /150g/, marchew z jabłkiem i jogurtem /100 g/, kompot /150g/

Podwieczorek – ciasto kakaowe – wyrób własny/100g/, winogrona /100g/, herbata owocowa /150g/

ŚRODA –27.10.2021r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /200g/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, parówki /40g/, keczup /2g/, sałata /2g/ ,miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /150g/

Obiad – zupa fasolowa /150g/, łazanki/150g/, surówka z ogórka kwaszonego /55g/, lemoniada/150 g/

Podwieczorek – bułka pszenna z serkiem waniliowym /80g/, mus owocowy /150g/, herbata owocowa /150g/

CZWARTEK – 28.10.2021r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200g/, Szwedzki stół - pieczywo mieszane z masłem /70g/, talerz wędlin: polędwica sopocka ,kielbasa krakowska, kielbasa z szynki, szynka /50g/, ser żółty /20g/, talerz z warzywami: pomidor , ogórek, rzodkiewka ,sałata, papryka 50g/, miód /5g/, herbata ziołowa /150g/

Obiad – zupa jarzynowa /150g/ , pulpetu w sosie pomidorowym /70g/, makaron świderki /100g/, surówka z kapusty pekińskiej /50g/, kompot/150g/

Podwieczorek – galaretką owocową/150g/, biszkopty /2 szt./, śliwka /2 szt./, herbata owocowa/150g/

PIĄTEK- 29.10.2021 /1,3,4,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z makaronem /150g/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, polędwica sopocka /40g/, ser żółty /20g /, ogórek /5g/, pomidor /5g/, rzodkiewka /2g/, miód /5g/ , dżem /5g/, herbata ziołowa /150g/

Obiad – zupa zacierkowa / 150 g/, ryba smażona /50g/, ziemniaki /150g/, surówka colesław /50g/, lemoniada /150g/

Podwieczorek – chałka z masłem /50g/, jabłko /1 szt./, sok jabłkowy /150g/

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 alergię 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 !!!
