

JADŁOSPIS STYCZEŃ 2022R.

PONIEDZIAŁEK - 03.01.2022r. /1,3,7,9/

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

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

Podwieczorek – bułka kwiatek z masłem /70g/ , mus owocowy /1szt./ , herbata owocowa /200ml/

WTOREK - 04.01.2022r. /1,3,7,9/

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

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

Podwieczorek – bułka wrocławska z serkiem waniliowym /70g/,herbata owocowa /200ml/, jabłko /150g/

ŚRODA - 05.01.2022r. /1,3,7,9/

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

Obiad – barszcz czerwony ziemniakami /200ml/, ryż /100g/, filet z kurczaka w sosie śmietanowym /70g/, fasolka szparagowa /60g/, napój owocowy/200ml/

Podwieczorek – budyń waniliowy z sosem truskawkowym /100g/, winogrona /150g/,słomki kukurydziane /2szt./, herbata owocowa /200ml/

PIĄTEK - 07.01.2022r. /1,3,4,7,9/

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

Obiad - zupa zacierkowa z ziemniakami /200ml/, miruna smażona/70g/ , ziemniaki /150g/, surówka z kapusty kiszonej /50g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem i dżemem /80g/, kaka /150g/, kakao /150g/

PONIEDZIAŁEK - 10.01.2022r./1,3,7,9/

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

Obiad – zupa pieczarkowa z makaronem /200ml/, kotlet drobiowy w otrębach/70g/, ziemniaki /150g/, marchewka z groszkiem /50g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – bułka pszenna kwiatek z masłem /70g/, jabłko /150 g/, herbata owocowa /200ml/

WTOREK - 11.01.2022r. /1,3,7,9/

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

Obiad – zupa grochowa /200ml/, kluski leniwe z masłem i bułką tartą /150g/ , surówka z marchwi i jabłka z jogurtem /50g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek- babka piaskowa – wyrób własny /80g/, mandarynka /150g/, kawa zbożowa z mlekiem /200ml/



ŚRODA - 12.01.2022r. /1,3,7,9/ - Dzień Biały

Śniadanie - zupa mleczna z kaszą manną /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, serek waniliowy /20g/, szynka „biała” /20g/, biała rzodkiew /2g/, miód /5g/, herbata ziołowa/200ml/

Obiad – krem z białych warzyw z grzankami /200ml/, ryż /100g/, indyk w sosie śmietanowym /70g/, kalafior /50g/, lemoniada /200ml/

Podwieczorek - galaretka przezroczysta /70g/, mleko /200ml/, wafle ryżowe /2szt./, banan /150g/

Czwartek - 13.01.2022r. /1,3,7,9/

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

Obiad – kapuśniak z ziemniakami /200ml/, udko pieczone z kurczaka /100g/, ziemniaki /150g/, buraczki /50g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – bułka orkiszowa z masłem /70g/ , kielbasa krakowska /20g/, sałata /2g/, herbata owocowa /200ml/, winogrona /150g/

PIĄTEK - 14.01.2022r. /1,3,4,7,9/

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

Obiad – zupa koperkowa z ryżem /200ml/, kotlet z miruny /150g/, ziemniaki/150g/, marchewka mini /50g/, napój owocowy /200ml/

Podwieczorek – bułka z masłem /70g/, dżem /5g/, mus owocowy /1szt./, kakao /200ml/

PONIEDZIAŁEK - 17.01.2022r. /1,3,7,9/

Śniadanie- zupa mleczna z kaszą manną /200ml/, pieczywo mieszane z masłem/70g/, twarożek z rzodkiewką /40g/, szynka /20g/, pomidor /5g/, sałata/1g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

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

Podwieczorek – bułka pszenna z serkiem waniliowym /80g/ ,jabłko /150g/, kawa zbożowa z mlekiem /200ml/

WTOREK - 18.01.2021r. /1,3,7,9/

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

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

Podwieczorek – kisiel – wyrób własny /150g/, banan /150g/, jagodzianka /1szt./, herbata owocowa /200ml/

ŚRODA - 19.01.2022r. /1,3,7,9/

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

Obiad – krupnik /200ml/, spaghetti /200g/, surówka z kiszzonego ogórka / 40 g/, napój owocowy/200ml/

Podwieczorek – bułka pszenna z masłem /70g/, miód /5g/, pomarańcza /150g/, sok jabłkowy /200ml/

CZWARTEK - 20.01. 2022r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z makaronem /200ml/, 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 /200ml/

Obiad – barszcz ukraiński /200ml/, gulasz wieprzowy /70g/ , kasza bulgur /100g/, pomidory z cebulą /35g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – bułka żytnia z masłem /40g/, jajko/20g/, rzodkiewka /5g/, winogrona /150g/, herbata owocowa/200ml/

PIĄTEK - 21.01.2022r. /1,3,4,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami owsianymi /200ml/, 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 / 200ml/, ryba z duszonymi warzywami /70g/, ziemniaki /150g/, brokuły /50g/, lemoniada /200ml/

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

PONIEDZIAŁEK - 24.01.2022r. /1,3,7,9/

Śniadanie- zupa mleczna z kaszą manną /200ml/, pieczywo mieszane z masłem/70g/, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem /40g/, szynka /20g/, pomidor /5g/, sałata/1g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata owocowa /200ml/

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

Podwieczorek - budyń z sosem truskawkowym/150g/, wafle ryżowe /2szt./, jabłko /150g/, herbata owocowa/200ml/

WTOREK – 25.01.2022r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami owsianym /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, pasztet – wyrób własny /50g/, ser żółty /20g/, papryka /5g/, ogórek /5g/, miód /5g/ , dżem /5g/, herbata ziołowa/200ml/

Obiad- barszcz biały/200ml/, pierogi z serem /150g/, marchew z jabłkiem i jogurtem /100 g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – ciasto kakaowe – wyrób własny/100g/, winogrona /100g/, herbata owocowa /200ml/

ŚRODA - 26.01.2022r. /1,3,7,9/

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

Obiad – zupa fasolowa /200ml/, łazanki/150g/, surówka z ogórka kwaszonego /50g/, herbata owocowy/200ml/

Podwieczorek – bułka pszenna z serkiem waniliowym /80g/, mus owocowy /1 szt./, kakao /200ml/

CZWARTEK - 27.01.2022r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200ml/, 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 /200ml/

Obiad – zupa jarzynowa /200ml/ , pulpetu w sosie pomidorowym /70g/, makaron świderki /100g/, sałata ze śmietaną /50g/, kompot/200ml/

Podwieczorek – galaretką owocowa/150g/, ciastko – miś lubiś /1 szt./, banan /150g/, herbata owocowa/200ml/

PIĄTEK - 28.01.2022r. /1,3,4,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z makaronem /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, polędwica sopocka /40g/, ser żółty /20g /, ogórek /5g/, pomidor /5g/, rzodkiewka /2g/, miód /5g/ , dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – zupa zacierkowa /200ml/, ryba smażona /50g/, ziemniaki /150g/, surówka z buraków i ogórka kiszzonego /50g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – chałka z masłem /70g/, jabłko /1 szt./, sok jabłkowy /200ml/

PONIEDZIAŁEK - 31.01.2022r. /1,3,4,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, polędwica /20g/, kielbasa krakowska /20g/, rzodkiewka /5g/, ogórek /5g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – zupa ogórkowa /200ml/, kasza gryczana /150g/, indyk w sosie własnym /70g/, surówka z marchewki z chrzanem /50g/, herbata owocowa /200ml/

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