

JADŁOSPIS STYCZEŃ 2023R.

PONIEDZIAŁEK - 02.01.2023r./1,3,7,9/

Śniadanie- zupa mleczna z zacierkami /200ml/, pieczywo mieszane z masłem/70g/, ser żółty/20g/, szynka /20g/, ogórek /10g/,pomidor /10g/,papryka/10g/, miód /5g/, dżem /5g/, mięta /200ml/

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

Podwieczorek – bułka orkiszowa z masłem /60g/,kielbasa krakowska /20g/,melon /150g/, herbata owocowa /200ml/

WTOREK - 03.01.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/,wędlina drobiowa /20g/, ser żółty /20g/, pomidor /10g/,ogórek /10g/, papryka /10g/, miód /5g/ , dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad- zupa kalafiorowa z ryżem /200ml/, ziemniaki /150g/, kotlet mielony/70g/, pomidory z cebulą /50g/, herbata owocowa/200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem/70g/, jajko /30g/,sałata /2g/, jabłko /150g/,sok jabłkowy /200ml/

ŚRODA - 04.01.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z kaszą manną /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, polędwica sopocka/20g/, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /60g/, ogórek /10g/, pomidor /10g/, miód /5g/ , dżem /5g/, mięta /200ml/

Obiad – barszcz ukraiński /200ml/, wieprzowina po węgiersku /200g/, kasza bulgur /100g/, marchew mini / 50 g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – galaretką owocowa /150g/, biszkopty /2szt./, winogrona /150g/, herbata owocowa /200ml/

CZWARTEK - 05.01.2023r. /1,3,7,9/

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

Obiad – zupa brokułowa z ziemniakami /200ml/ , pulpety w sosie własnym /70g/, makaron świderki /100g/, sałata ze śmietaną /50g/, lemoniada/200ml/

Podwieczorek – budyń/150g/, słomki kukurydziane /2 szt./, jabłko /150g/, herbata owocowa/200ml

PONIEDZIAŁEK - 09.01.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie- zupa mleczna z zacierkami /200ml/, pieczywo mieszane z masłem/70g/, ser żółty/20g/, szynka /20g/, ogórek /10g/,pomidor /10g/,papryka/10g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – barszcz biały /200ml/, pierogi z serem i śmietaną /160g/, surówka z marchewki i jabłka z jogurtem/50g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – ciasto kakaowe – wyrób własny /100g/, mus owocowy /150g/, herbata owocowa /200ml/

WTOREK – 10.01.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z kaszą manną /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, parówki /70g/, keczup /2g/, sałata /2g/ miód /5g/ , dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – zupa jarzynowa z ziemniakami /200ml/, łazanki/150g/, surówka z ogórka kwaszonego /50g/, herbata owocowa/200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/, dżem /5g/, banan /1 szt./, sok jednodniowy „Królewski” (jabłko, marchew, cytryna) /200ml/

ŚRODA - 11.01.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami owsianym /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, szynka konserwowa /20g/, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /60g/, papryka /10g/, ogórek /10g/, miód /5g/ , dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

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

Podwieczorek – bułka orkiszowa z masłem /70g/, szynka konserwowa /20g/, ogórek /10g/, jabłko /100g/, herbata owocowa /200ml/

CZWARTEK - 12.01.2023r. /1,3,7,9/

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

Obiad – zupa zacierkowa z ziemniakami /200ml/ , ryż /100g/, filet z kurczaka w sosie śmietanowym /70g/, fasolka szparagowa /75g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – bułka kwiatek z masłem /100g/, mandarynka /150g/, kakao /200ml/

PIĄTEK - 13.01.2023r. /1,3,4,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, kielbasa krakowska/20g/, ser żółty/20g/ , pomidor /10g/, ogórek /10g/, papryka/10g/, miód /5g/, dżem /5g/, mięta /200ml/

Obiad – krem z marchewki z grzankami /200ml/, makaron świderki z białym serem /150g/, mus truskawkowy /50g, kompot /200ml/

Podwieczorek – babeczka śmietankowa /1szt./, jabłko /150g/, herbata owocowa /200ml/

PONIEDZIAŁEK - 16.01.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami owsianymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, wędlina drobiowa /20g/, ser żółty /20g /, ogórek /10g/, pomidor /10g/, papryka/10g/, miód /5g/ , dżem /5g/, mięta /200ml/

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

Podwieczorek – bułka orkiszowa z masłem /70g/, polędwica sopocka /50g/, jabłko /150g/, herbata owocowa /200ml/

WTOREK - 17.01.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, ser żółty /20g/, szynka konserwowa /20g/, pomidor /10g/, ogórek /10g/, papryka /10g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

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

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/, serek waniliowy /5g/, pomarańcza /150g/, sok jabłkowy /200ml/

ŚRODA - 18.01.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, kiełbasa krakowska /20g/, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /60g/, pomidor /10g/, ogórek /10g/, miód /5g/, dżem /5g/, mięta /200ml/

Obiad – krupnik z ziemniakami /200ml/, spaghetti /160g/, surówka z kiszzonego ogórka /50g/, kompot /200ml/

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

CZWARTEK - 19.01.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z zacierkami /200ml/, Szwedzki stół - pieczywo mieszane z masłem /70g/, talerz wędlin: polędwica sopocka, kiełbasa krakowska, wędlina drobiowa, szynka /50g/, ser żółty /20g/, talerz z warzywami: pomidor, ogórek, rzodkiewka, sałata, papryka /50g/, serek waniliowy /20g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – zupa pomidorowa z makaronem /200ml/, kotlet z piersi z kurczaka w otrębach /70g/, ziemniaki /100g/, mizeria /75g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – kisiel – wyrów własny /150g/, ciastko – miś lubiś /1 szt./, banan /150g/

PIĄTEK – 20.01.2023r. /1,3,4,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z kaszą manną /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, polędwica sopocka /20g/, ser żółty /20g/, pomidor /10g/, ogórek /10g/, papryka /10g/, miód /5g/, dżem /5g/, mięta /200ml/

Obiad - zupa koperkowa z ryżem /200ml/, miruna smażona /100g/, ziemniaki /150g/, surówka z kapusty kiszzonej /50g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – ciasto jogurtowe /150g/, jabłko /150g/, kakao /150g/

PONIEDZIAŁEK - 23.01.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z zacierkami /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, wędlina drobiowa /20g/, ser żółty /20g/, pomidor /10g/, ogórek /10g/, papryka /10g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – zupa grochowa /200ml/, kluski leniwe z serem /150g/, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem /50g/, kompot /200ml/

Podwieczorek- babka piaskowa – wyrób własny /100g/, banan /150g/, herbata owocowa /200ml/

WTOREK - 24.01.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z kaszą manną /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, parówki /70g/, keczup /2g/, sałata /2g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – zupa pieczarkowa z makaronem /200ml/, ziemniaki /150g/, udo pieczone /150g/, buraki /50g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – bułka pszenna kwiatek z masłem /70g/, jabłko /150 g/, sok jednodniowy „Pigwówka” (jabłko, marchew, kurkuma, pigwa) /200ml/

ŚRODA - 25.01.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, polędwica sopocka /20g/, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką/60g/, pomidor/10g/,papryka /10g/, miód /5g/, dżem/5g/,herbata ziołowa/200ml

Obiad – kapuśniak z ziemniakami /200ml/, gulasz wieprzowy /70g/, kopytka /150g/,surówka z kolorowych warzyw /75g/, kompot /200ml/

Podwieczorek - bułka wrocławska z masłem /70g/, serek waniliowy /50g/, jabłko /150g/, herbata owocowa /200ml/



CZWARTEK - 26.01.2023r. /1,3,7,9/ DZIEŃ WŁOSKI

Śniadanie – ciocolata calda /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, szynka parmeńska/20g/ , szynka /20g/, ser mozzarella /20g/, pomidorki koktajlowe /10g/, rukola /2g/, dżem /5g/,miód/5g/

Obiad – zupa minestrone /200ml/, tagiatelle ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym/200g/, pomidory z mozzarellą /75g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – babka Panettone /150g/, winogrona /150g/, succo di bergamotto /200ml/

PIĄTEK - 27.01.2023r. /1,3,4,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami owsianymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, szynka konserwowa /20g/,pomidor /10g/, ogórek /10g/, papryka /10g/, ser żółty /20g/, miód /10g/,dżem /10g/, mięta /200ml/

Obiad – zupa neapolitańska z makaronem /200ml/, hamburgery z miruny z pieca /100g/, ziemniaki/150g/, marchewka mini /75g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – drożdżówka /1 szt./, jabłko /1szt./, herbata owocowa /200ml/

PONIEDZIAŁEK - 30.01.2023r./1,3,7,9/

Śniadanie- zupa mleczna z zacierkami /200ml/, pieczywo mieszane z masłem/70g/, ser żółty/20g/, szynka /20g/, ogórek /10g/,pomidor /10g/,papryka/10g/, miód /5g/, dżem /5g/, mięta /200ml/

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

Podwieczerek – bułka orkiszowa z masłem /60g/, kielbasa krakowska /20g/, mandarynka /150g/, herbata owocowa /200ml/

WTOREK - 31.01.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, wędlina drobiowa /20g/, ser żółty /20g/, pomidor /10g/, ogórek /10g/, papryka /10g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad- zupa kalafiorowa z ryżem /200ml/, ziemniaki /150g/, kotlet mielony/70g/, pomidory z cebulą /50g/, herbata owocowa/200ml/

Podwieczerek – bułka wrocławska z masłem/70g/, jajko /30g/, sałata /2g/, jabłko /150g/, sok jabłkowy /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 !!!!
