

JADŁOSPIS LISTOPAD 2022R.

ŚRODA - 02.11.2022r. /1,3,7,9/

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

Obiad – kapuśniak z ziemniakami /200ml/, kopytka /150g/, gulasz wieprzowy /70g/ surówka z buraków i ogórka kiszzonego /75g/, kompot /200ml/

Podwieczorek - bułka wrocławska z masłem /70g/, serek waniliowy w tubce /120g/, jabłko /150g/, herbata owocowa /200ml/

CZWARTEK - 03.11.2022r. /1,3,7,9/

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

Obiad – krem z marchewki z grzankami /200ml/, indyk w sosie śmietanowym /70g/, kasza gryczana /150g/, surówka z kolorowych warzyw /75g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – galaretka /150g/ ,biszkopty /50g/, banan /150g/, herbata owocowa /200ml/

PIATEK - 04.11.2022r. /1,3,4,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami owsianymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, szynka konserwowa /20g/, ser żółty /20g/, pomidor /10g/, ogórek /10g/, papryka /10g/, 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 – chałka z masłem /70g/, jabłko /1szt./, herbata owocowa /200ml/

PONIEDZIAŁEK - 07.11.2022r./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/, kiełbasa krakowska /20g/, melon /150g/, herbata owocowa /200ml/

WTOREK - 08.11.2022r. /1,3,7,9/

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

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

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem/70g/, jajko /30g/,sałata /2g/, jabłko /150g/,sok jednolity „Rajski” (jabłko, biała kapusta, cytryna) /200ml/

ŚRODA - 09.11.2022r. /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 z groszkiem / 50 g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – budyń z musem truskawkowym /150g/, pałka kukurydziana /2szt./, winogrona /150g/, herbata owocowa /200ml/



CZWARTEK - 10.11.2022r. /1,3,7,9/ DZIEŃ POLSKI – BIAŁO-CZERWONY

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 biało-czerwonymi warzywami: pomidor , papryka czerwona, biała rzodkiew, rzodkiewka /50g/, „czerwony dżem” /20g/, herbata malinowa /200ml/

Obiad – zupa pomidorowa z makaronem /200ml/ , kotlet schabowy /70g/, ziemniaki /100g/, mizeria /50g/, kompot z czerwonych owoców /200ml/

Podwieczorek – biało- czerwony sernik na zimno /150g/, gruszka /150g/, sok jabłkowy z polskich jabłek /200ml/

PONIEDZIAŁEK - 14.11.2022r. /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 – 15.11.2022r. /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 zacierkowa z ziemniakami /200ml/, łazanki/150g/, surówka z ogórka kwaszonego /50g/, herbata owocowa/200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/, dżem /5g/, banan /150g/, sok jabłkowy /200ml/

ŚRODA - 16.11.2022r. /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 - 17.11.2022r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200ml/, Szwedzki stół - pieczywo mieszane z masłem /70g/, talerz wędlin: paszтет- 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 jarzynowa z ziemniakami /200ml/ , ryż /100g/, filet z kurczaka w sosie śmietanowym /70g/, fasolka szparagowa /75g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – bułka kwiatek z masłem /100g/, melon /150g/, kawa z mlekiem /200ml/

PIĄTEK - 18.11.2022r. /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 – zupa ryżanka /200ml/, makaron świderki z białym serem /150g/, mus truskawkowy /50g/, kompot /200ml/

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

PONIEDZIAŁEK - 21.11.2022r. /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/, 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/, winogrono /150g/, herbata owocowa /200ml/

WTOREK - 22.11.2022r. /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/, miód /5g/,dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

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

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/, serek waniliowy /5g/, jabłko /150g/, sok jednodniowy „Rokitek” (jabłko, pomarańcza, rokitnik, kurkuma) /200ml/

ŚRODA - 23.11.2022r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, kielbasa 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./, banan /150g/, herbata owocowa /200ml/

CZWARTEK - 24.11.2022r. /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/, surówka colesław /75g/, herbata owocowa /200ml/

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

PIĄTEK – 25.11.2022r. /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/, 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/, herbata owocowa /150g/

PONIEDZIAŁEK - 28.11.2022r./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/, 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/, mus owocowy /100g/, herbata owocowa /200ml/

WTOREK - 29.11.2022r. /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/, banan /150 g/, sok jabłkowy /200ml/

ŚRODA - 30.11.2022r. /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/, kopytka /150g/, gulasz wieprzowy /70g/, surówka z ogórka kiszzonego /75g/, kompot /200ml/

Podwieczorek - bułka wrocławska z masłem /70g/, serek waniliowy /50g/, 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 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 !!!!
