

JADŁOSPIS PAŹDZIERNIK 2023R.

PONIEDZIAŁEK - 02.10.2023r./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 z ziemniakami /200ml/, kluski leniwe z serem /150g/, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek- bułka wrocławska z masłem /70g/, szynka konserwowa /20g/, ogórek /10g/, arbuz /150g/, herbata owocowa /200ml/

WTOREK - 03.10.2023r. /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/, mięta /200ml/

Obiad – krem z marchewki z grzankami /200ml/, kotlet mielony /150g/, ziemniaki /150g/, buraki /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – chałka z masłem /70g/, mus owocowy /150 g/, sok jabłkowy /200ml/

ŚRODA - 04.10.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, polędwica sopocka /20g/, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /40g/, 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 /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek - bułka wrocławska z masłem /70g/, serek waniliowy w tubce /100g/, nektarynka /150g/, herbata owocowa /200ml/

CZWARTEK - 05.10.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, Szwedzki stół - talerz wędlin: 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 pieczarkowa z makaronem /200ml/, indyk w sosie śmietanowym /70g/, kasza jęczmienna /100g/, brokuły /70g/, kompot /200ml/

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

PIATEK - 06.10.2023r. /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 /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – zupa neapolitańska z makaronem /200ml/, miruna smażona /100g/, ziemniaki /150g/, marchewka mini /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – jagodzianka /70g/, jabłko /150g/, sok pomarańczowy /200ml/

PONIEDZIAŁEK - 09.10.2023r./1,3,7,9/

Śniadanie- zupa mleczna z makaronem /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 wrocławska z masłem /70g/,wędlna drobiowa /20g/,mus owocowy /100g/, herbata owocowa /200ml/



WTOREK - 10.10.2023r. /1,3,7,9/ DZIEŃ WEGETARIAŃSKI

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/,humus /20g/, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /40g/, pasta z fasoli /10g/, pomidor /10g/,ogórek /10g/, papryka /10g/, miód /5g/ , dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – krem z białych warzyw z grzankami /200ml/, kaszotto (kasza, marchew, pietruszka, rzodkiewka, seler naciowy, cebula, papryka, pieczarki, pomidory suszone, ser) /150g/, marchew z groszkiem /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – sernik na zimno – wyrób własny /150g/,wafle kukurydziane /2szt./, jabłko /150g/,sok jednodniowy „Pomarańczowa kraina” (jabłko, pomarańcza, seler naciowy” /200ml/

ŚRODA - 11.10.2023r. /1,3,7,9/

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

Obiad – zupa jarzynowa z ziemniakami /200ml/, łazanki /150g/, surówka z ogórka kwaszonego /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem/70g/, serek „Piątuś” /100g/, śliwki /150g/, sok jabłkowy /200ml/

CZWARTEK - 12.10. 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, wędlna drobiowa, szynka /50g/, ser żółty /20g/, talerz z warzywami: pomidor , ogórek, rzodkiewka ,sałata, papryka /50g/, serek waniliowy /20g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – barszcz czerwony /200ml/, pulpety w sosie własnym /70g/, kasza kuskus /150g/, pomidory z cebulą /70g/, kompot /200ml/

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

PIĄTEK - 13.10.2023r. /1,3,4,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, szynka konserwowa /20g/, ser żółty /20g /, ogórek /10g/, pomidor /10g/, papryka /10g/, miód /5g/ , dżem /5g/, mięta /150g/

Obiad – zupa pomidorowa z ryżem / 200ml/, miruna smażona /100g/, ziemniaki /150g/, surówka z buraków i kiszzonego ogórka /50g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – ciasto marchewkowe /150g/, melon /150g/, sok pomarańczowy /200ml/

PONIEDZIAŁEK - 16.10.2023r. /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 z ziemniakami /200ml/, pierogi z serem i śmietaną /160g/, surówka z marchewki i jabłka z jogurtem/50g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/, kiełbasa drobiowa /20g/, sałata /2g/,mus owocowy /150g/, herbata owocowa /200ml/

WTOREK – 17.10.2023r. /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/, mięta /200ml/

Obiad – krem brokułowy z grzankami /200ml/, gulasz wołowy /70g/, kluski śląskie /150g/, sałata ze śmietaną /50g/, herbata owocowa /200ml/

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

ŚRODA - 18.10.2023r. /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 z makaronem /200ml/, schab pieczony/70g/, ziemniaki /150g/, mix warzyw gotowanych /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/, jajko /20g/, sałata /2g/,melon /150g/, herbata owocowa /200ml/

CZWARTEK - 19.10.2023r. /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 ,kiełbasa krakowska, wędlina drobiowa, szynka /50g/, ser żółty /20g/, talerz z warzywami: pomidor , ogórek, rzodkiewka ,sałata, papryka /50g/, dżem /5g/, mięta /200ml/

Obiad – zupa pomidorowa z makaronem /200ml/ , kotlet z piersi z kurczaka w otrębach /70g/, ziemniaki/150g/, mizeria /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /100g/, serek waniliowy w tubce /100g/,jabłko /150g/, kakao /200ml/

PIĄTEK - 20.10.2023r. /1,3,7,9/

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

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

Podwieczorek – sernik na zimno – wyrób własny /150g/, biszkopty /50g/, gruszka /150g/, sok pomarańczowy /200ml/

PONIEDZIAŁEK - 23.10.2023r. /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 wrocławska z masłem /70g/,szynka /20g/,ogórek /5g/, mus owocowy /100g/, sok jabłkowy /200ml/



WTOREK - 24.10.2023r. /1,3,7,9/ SMAKI JESIENI

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 – krem dyniowy z grzankami /200ml/, leczko (cukinia, pomidory, cebula, papryka, pieczarki, kiełbasa z piersi z kurczaka) /100g/, ryż /100g/, herbata owocowa/200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/, serek „Piątuś” /100g/, półmisek jesiennych owoców /150g/, sok jednodniowy „Dyniogłowy” (jabłko, marchew, dynia, cytryna) /200ml/

ŚRODA - 25.10.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, kiełbasa krakowska /20g/, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /40g/, pomidor /10g/, ogórek /10g/, miód /5g/ ,dżem /5g/ , mięta /200ml/

Obiad – krupnik z ziemniakami /200ml/, spaghetti /160g/, surówka z kiszzonego ogórka /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – budyń /100g/, wafle kukurydzia /2szt./,nektarynka /150g/, herbata owocowa /200ml/

CZWARTEK - 26.10.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z makaronem /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 zacierkowa z ziemniakami /200ml/ , filet z kurczaka w sosie śmietanowym /70g/, ryż /100g/, fasolka szparagowa /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – kisiel – wyrów własny/150g/, biszkopty /50g/, banan /150g/

PIĄTEK – 27.10.2023r. /1,3,4,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z kaszą manną /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, szynka /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 /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – ciasto jogurtowe /150g/, jabłko /100g/, sok pomarańczowy /200ml/

PONIEDZIAŁEK - 30.10.2023r./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 z ziemniakami /200ml/, kluski leniwe z serem /150g/ , surówka z marchwi i jabłka z jogurtem /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek- bułka wrocławska z masłem /70g/,szynka konserwowa /20g/, ogórek /10g/,melon /150g/, herbata owocowa /200ml/

WTOREK - 31.10.2023r. /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/, mięta /200ml/

Obiad – zupa kalafiorowa z ryżem /200ml/, kotlet mielony /150g/, ziemniaki /150g/, buraki /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – chałka z masłem /70g/, mus owocowy /150 g/, sok jabłkowy /200ml/

NA II ŚNIADANIE DO CHRUPANIA KALAREPA , MARCHEWKA, BIAŁA RZODKIEW , OWOC, MUS OWOCOWY, CHIPSY OWOCOWE, CHIPSY WARZYWNE

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 !!!!
