

JADŁOSPIS STYCZEŃ 2024R.

WTOREK - 02.01.2024r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z kaszą manną /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/,połędwica /20g/, twarożek domowy ze szczypiorkiem i rzodkiewką /20g/, pomidor /10g/,ogórek /10g/, papryka /10g/, miód /5g/ , dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – krupnik z ziemniakami /200ml/, spaghetti bolognese /150g/, surówka z ogórka kiszzonego /70g/, herbata owocowa /200ml/

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

ŚRODA - 03.01.2024r. /1,3,7,9/

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

Obiad – rosół drobiowo - wołowy z makaronem /200ml/, ziemniaki /150g/, kotlet schabowy /70g/,mizeria z jogurtem greckim /70g/, kompot truskawkowy /200ml/

Podwieczorek – sernik na zimno – wyrób własny /150g/,wafle kukurydziane /2szt./ , jabłko /150g/ , herbata owocowa/200ml

CZWARTEK - 04.01. 2024r. /1,3,7,9/

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

Obiad – krem brokułowy z grzankami /200ml/, pulpety wieprzowe w sosie własnym /70g/, kasza bulgur /150g/, pomidory z cebulą /70g/, kompot owocowy /200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem/70g/, serek „Piątuś” /100g/, banan /150g/, herbata malinowa /200ml/

PIĄTEK - 05.01.2024r. /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 koperkowa z ryżem / 200ml/, miruna smażona /100g/, ziemniaki /150g/, surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, jabłka z oliwą z oliwek /50g/, kompot /200ml/

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

PONIEDZIAŁEK - 08.01.2024r. /1,3,7,9/

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

Obiad – barszcz biały z ziemniakami /200ml/, kluski leniwe /160g/, surówka z marchewki i jabłka z jogurtem greckim/50g/, kompot truskawkowy/200ml/

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

WTOREK – 09.01.2024r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami owsianymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, parówki /70g/, keczup /2g/, sałata /2g/ miód /5g/ , dżem /5g/, mięta /200ml/

Obiad – zupa zacierkowa z ziemniakami /200ml/, pierogi z truskawkami i śmietaną /150g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/, jajko /20g/, sałata /2g/ ,jabko /150g/, sok jednodniowy „Pomarańczowa kraina” (jabłko, pomarańcza, seler naciowy) /200ml/

ŚRODA - 10.01.2024r. /1,3,7,9/

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

Obiad- zupa pomidorowa z makaronem /200ml/, udko z kurczaka pieczone /70g/, ziemniaki /150g/, buraki /70g/, kompot /200ml/

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

CZWARTEK - 11.01.2024r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z zacierkami /200ml/, Szwedzki stół - pieczywo mieszane z masłem /70g/, półmisek wędlin: połędwica sopocka ,kielbasa krakowska, wędlina drobiowa, szynka /50g/, ser żółty /20g/, półmisek warzyw: pomidor , ogórek, rzodkiewka ,sałata, papryka /50g/, dżem /5g/, mięta /200ml/

Obiad – krem marchewkowy z grzankami /200ml/ , gulasz z indyka /70g/, kasza jęczmienna/150g/, brokuły /70g/, herbata owocowa /200ml/

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

PIĄTEK - 12.01.2024r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /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/, miruna smażona /100g/, ziemniaki /150g/, marchew mini /50g/, kompot /200ml/

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

PONIEDZIAŁEK - 15.01.2024r. /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/, kielbasa z piersi kurczaka /20g/, ogórek /5g/, mus owocowy /100g/, sok jabłkowy /200ml/

WTOREK - 16.01.2024r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z zacierkami /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, twarożek domowy ze szczypiorkiem i rzodkiewką /40g/, polędwica /20g/, pomidor /10g/, ogórek /10g/, papryka /10g/, miód /5g/, dżem /5g/, herbata ziołowa /200ml/

Obiad – barszcz czerwony z ziemniakami /200ml/, filet z indyka w sosie serowo-śmietanowym /70g/, ryż /100g/, bukiet warzyw /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – budyń /100g/, wafle kukurydziane /2szt./, mus truskawkowy /150g/, sok jednodniowy „Pastelowy” (jabłko, czerwona kapusta, cytryna) /200ml/

ŚRODA - 17.01.2024r. /1,3,7,9/

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

Obiad – zupa neapolitańska z makaronem gwiazdki /200ml/, kotlet drobiowy w otrębach /70g/, ziemniaki /100g/, surówka z warzyw mieszanych w sosie winegret /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/, dżem /5g/, mandarynka /150g/, herbata owocowa /200ml/

CZWARTEK - 18.01.2024r. /1,3,7,9/

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

Obiad – krem brokułowy z grzankami /200ml/, gulasz wieprzowy /70g/, kasza kuskus /100g/, surówka z pomidora z cebulą /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/, serek „Piątuś” /100g/, gruszka /150g/, herbata owocowa /200ml/

PIĄTEK – 19.01.2024r. /1,3,4,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /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 pomidorowa z ryżem /200ml/, miruna smażona /100g/, ziemniaki /150g/, surówka z kapusty kiszonej /70g/, herbata owocowa /200ml/

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

PONIEDZIAŁEK - 22.01.2024r. /1,3,7,9/

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

Obiad – zupa jarzynowa z ziemniakami /200ml/, pierogi z serem i śmietaną /150g/, surówka z marchwi z jabłka z sosem jogurtowym /70g/, kompot /200ml/

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

WTOREK - 23.01.2024r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, parówki /70g/, keczup /2g/, sałata /2g/, miód /5g/, dżem /5g/, mięta /200ml/

Obiad – zupa z soczewicy z ziemniakami /200ml/, gulasz węgierski /70g/, kopytka /150g/, marchew z groszkiem /70g/, herbata owocowa /200ml/

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

ŚRODA - 24.01.2024r. /1,3,7,9/

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

Obiad – krupnik z ziemniakami /200ml/, polędwica wieprzowa w płatkach kukurydzianych /70g/, ziemniaki /100g/, sałata z jogurtem greckim /70g/, kompot /200ml/

Podwieczerek - galaretka /150g/, biszkopty /50g/, pomarańcza /150g/, herbata owocowa /200ml/

CZWARTEK - 25.01.2024r. /1,3,7,9/

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

Obiad – barszcz ukraiński /200ml/, łazanki /150g/, surówka z ogórka kiszzonego /70g/, kompot /200ml/

Podwieczerek – bułka wrocławska z masłem /70g/, serek waniliowy w tubce /100g/, melon /150g/, herbata owocowa /200ml/

PIATEK - 26.01.2024r. /1,3,4,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /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 pieczarkowa z makaronem gwiazdki /200ml/, miruna smażona /100g/, ziemniaki /150g/, surówka z buraków i ogórka kiszzonego /70g/, kompot /200ml/

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

PONIEDZIAŁEK - 29.01.2023r. /1,3,7,9/

Śniadanie- zupa mleczna z płatkami owsianymi /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 twarogowym i śmietaną /160g/, jabłko tarte/50g/, kompot truskawkowy/200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/,szynka /20g/,sałata /2g/, mus owocowy /100g/, sok pomarańczowy /200ml/



WTOREK - 30.01.2022r. /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 - biały sernik na zimno /100g/, mleko /200ml/, wafle ryżowe /2szt./,banan /150g/

ŚRODA - 31.01.2023r. /1,3,7,9/

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

Obiad – rosół drobiowo - wołowy z makaronem /200ml/, ziemniaki /150g/, kotlet schabowy /70g/,mizeria z jogurtem greckim /70g/, kompot truskawkowy /200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/, dżem /10g/ , jabłko /150g/ , herbata owocowa/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 !!!!
