

## JADŁOSPIS PAŹDZIERNIK 2024R.

### WTOREK - 01.10.2024r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, szynka /20g/, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /40g/, pomidor /10g/, papryka /10g/, ogórek /10g/, 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/

Podwieczorek – bułka kajzerka z masłem /70g/, kiełbasa krakowska /10g/, ser żółty /10g/, pomidor /5g/, ogórek /5g/, mus owocowy /150 g/, herbata owocowa /200ml/



### ŚRODA - 02.10.2024r. /1,3,7,9/ SMAKI JESIENI

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami owsianymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, smalczyk z soczewicy i kaszy /20g/, kiełbasa krakowska /10g/, ser żółty /10g/, humus /10g/, pomidor /10g/, ogórek /10g/, papryka /10g/, miód /5g/, powidła śliwkowe /5g/ herbata ziołowa /200ml/

Obiad- krem z dyni z grzankami /200ml/ , filet z kurczaka z warzywami (cukinia, papryka, dynia, pomidory, cebula, bakłażan) /70g/, makaron muszelka /100g/, herbata z leśnych owoców /200ml/

Podwieczorek – ciasto marchewkowe /150g/, półmisek jesiennych owoców (jabłko, gruszka, śliwka) /150g/, herbata jesienna z miodem i goździkami /200ml/

### CZWARTEK - 03.10.2024r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z kaszą manną /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, Szwedzki stół - półmisek wędlin: polędwica sopocka, salami, kiełbasa z piersi kurczaka, 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/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/, serek waniliowy /100g/, śliwka /150g/, herbata owocowa /200ml/

### PIĄTEK - 04.10.2024r. /1,3,4,7,9/

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

Obiad – zupa pieczarkowa z makaronem gwiazdki /200ml/, miruna smażona /100g/, ziemniaki /150g/, surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, jabłka z oliwą z oliwek /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – bułka drożdżowa z nadzieniem /70g/, jabłko /150g/, herbata owocowa /200ml/

### PONIEDZIAŁEK - 07.10.2024r./1,3,7,9/

Śniadanie- zupa mleczna z makaronem gwiazdki /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/,kielbasa z piersi kurczaka /20g/,sałata /2g/, mus owocowy /100g/, herbata owocowa /200ml/

### WTOREK - 08.10.2024r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami orkiszowymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/,polędwica sopocka /20g/, twarożek domowy ze szczypiorkiem i rzodkiewką /40g/, 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 – chałka z masłem /70g/,jabłko /150g/, sok jednodniowy "Pastelowy"(jabłko, czerwona kapusta, cytryna) /200ml/

### ŚRODA - 09.10.2024r. /1,3,7,9/

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 /200ml/

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

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

### CZWARTEK - 10.10. 2024r. /1,3,7,9/

Śniadanie - kakao/200ml/, Szwedzki stół - pieczywo mieszane z masłem /70g/, półmisek wędlin: polędwica sopocka ,kielbasa krakowska, kielbasa z piersi kurczaka, szynka, paszтет-wyrób własny /50g/, ser żółty /20g/, półmisek warzywami: pomidor, ogórek, rzodkiewka , sałata, papryka /50g/, serek waniliowy /20g/

Obiad – krem brokułowy z grzankami /200ml/, pieczony udzik z kurczaka/70g/, ziemniaki /150g/, pomidory z cebulą /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem/70g/, jogurt owocowy /100g/, śliwki /150g/, sok jabłkowy /200ml/

### PIĄTEK - 11.10.2024r. /1,3,4,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami żytnimi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, kielbasa krakowska /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 buraków i ogórka kiszzonego /50g/, kompot /200ml/

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

### PONIEDZIAŁEK - 14.10.2024r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z płatkami ryżowymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem/70g/, ser żółty/20g/, pasta z tuńczyka /10g/, wędlina drobiowa /10g/, ogórek /10g/, pomidor /10g/, papryka/10g/, 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 wrocławska z masłem /100g/, miód /10g/, gruszka /150g/, herbata owocowa /200ml/

### WTOREK – 15.10.2024r. /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 pomidorowa z makaronem /200ml/, kotlet mielony /70g/, ziemniaki /150g/, buraki /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/, jajko /20g/, szynka/20g/, sałata /2g/, jabłko /150g/, sok jednodniowy „Buraczana słodycz” (jabłko, burak, cytryna) /200ml/

### ŚRODA - 16.10.2024r. /1,3,7,9/

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

Obiad - zupa zacierkowa z ziemniakami /200ml/, filet z indyka w sosie serowo-śmietanowym /70g/, ryż /100g/, bukiet warzyw /70g/, kompot /200ml/

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

### CZWARTEK - 17.10.2024r. /1,3,7,9/

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

Obiad – zupa neapolitańska z makaronem gwiazdki /200ml/ , gulasz z indyka /70g/, kasza bulgur /150g/, brokuły /70g/, herbata owocowa /200ml/

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

### PIĄTEK - 18.10.2024r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami gryczanymi/200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, szynka /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 z serem i truskawkami /200g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – ciasto drożdżowe /150g/, melon /150g/, herbata owocowa /200ml/

### PONIEDZIAŁEK - 21.10.2024r. /1,3,7,9/

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

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

Podwieczorek – bułka kajzerka z masłem /70g/,szynka /20g/,ogórek /5g/, mus owocowy /100g/, herbata owocowa /200ml/

### WTOREK - 22.10.2024r. /1,3,7,9/

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

Obiad – zupa pomidorowa z ryżem /200ml/, pieczeń rzymska /70g/, ziemniaki /150g/, surówka z buraków /70g/, kompot /200ml/

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

### ŚRODA - 23.10.2024r. /1,3,7,9/

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

Obiad – krem z białych warzyw z grzankami /200ml/, pierogi z truskawkami i śmietaną /150g/, herbata owocowa/200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/, ser żółty /10g/, kielbasa krakowska/10g/, melon /150g/, sok jabłkowy /200ml/

### CZWARTEK - 24.10.2024r. /1,3,7,9/

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

Obiad – barszcz czerwony z ziemniakami /200ml/ , gulasz wieprzowy /70g/, kasza pęczak /100g/, fasola szparagowa /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – bułka „Lepioszka” z masłem /70g/, gruszka /150g/, herbata owocowa /200ml/

### PIĄTEK – 25.10.2024r. /1,3,4,7,9/

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

Obiad - zupa kalafiorowa z ryżem /200ml/, miruna smażona/100g/ , ziemniaki /150g/, surówka z kapusty kiszzonej /70g/, kompot /200ml/

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

### PONIEDZIAŁEK - 28.10.2024r./1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z zacierkami /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 – kapuśniak z ziemniakami /200ml/, pierogi z serem i śmietaną /150g/ , surówka z marchwi z jabłka z sosem jogurtowym /70g/, kompot /200ml/

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

### WTOREK - 29.10.2024r. /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/, surówka z mieszanych warzyw /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – bułka kajzerka z masłem /70g/,kielbasa krakowska /10g/, ser żółty /10g/, pomidor /5g/, ogórek /5g/, mus owocowy /150 g/, sok jabłkowy /200ml/

### ŚRODA - 30.10.2024r. /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/,ogórek/10g/, miód /5g/, dżem/5g/,herbata ziołowa/200ml

Obiad – krem z dyni z grzankami /200ml/, pieczona polędwica wieprzowa /70g/, ziemniaki /100g/,sałata z rzodkiewką i jogurtem greckim /70g/, kompot /200ml/

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

### CZWARTEK - 31.10.2024r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z kaszą manną /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, Szwedzki stół - półmisek wędlin: polędwica sopocka, salami, kielbasa z piersi kurczaka, 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/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/, serek waniliowy /100g/, chipsy jabłkowe /20g/, 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 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 SO<sub>2</sub> 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 !!!!**

---