

JADŁOSPIS GRUDZIEŃ 2024R.



PONIEDZIAŁEK - 02.12.2024r./1,3,4,7,9/

Śniadanie- zupa mleczna z makaronem gwiazdki /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, ser żółty/20g/, szynka konserwowa /20g/, pasta z tuńczyka /10g/,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 prażone /50g/, kompot truskawkowy/200ml/

Podwieczorek – chałka z masłem /70g/,jabłko /150g/, herbata owocowa /200ml/

WTOREK - 03.12.2024r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami orkiszowymi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/,połędwica 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/, kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych /70g/, ziemniaki /150g/, pomidory z cebulą /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – pudding kakaowo-gryczany z owocami /150g/, sok jednodniowy „Mikołajkowy”(jabłko, marchew, pomarańcza, wiśnia) /200ml/

ŚRODA - 04.12.2024r. /1,3,7,9/

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

Obiad – zupa z soczewicy/200ml/, pieczeń rzymska /70g/, kasza jęczmienna /150g/, mizeria z jogurtem greckim /70g/, kompot truskawkowy /200ml/

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

CZWARTEK - 05.12. 2024r. /1,3,7,9/

Śniadanie – kakao /200ml/, Szwedzki stół - pieczywo mieszane z masłem /70g/, półmisek wędlin: połędwica sopocka ,kielbasa krakowska, szynka, salami /50g/, ser żółty /20g/, półmisek warzywami: pomidor, ogórek, rzodkiewka , sałata, papryka /50g/, dżem /20g/

Obiad – krem brokułowy z grzankami /200ml/, makaron z serem białym i truskawkami /200g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem/70g/, serek waniliowy /50g/, szaron /150g/, sok jabłkowy /200ml/



PIĄTEK - 06.12.2024r. /1,3,7,9/ MIKOŁAJKI-DZIEŃ CZERWONY

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami żytnimi /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, kielbasa krakowska /20g/, ser żółty /20g /, czerwone warzywa: pomidor /10g/, papryka /10g /, dżem truskawkowy/5g/, herbata malinowa /200ml/

Obiad- zupa pomidorowa z gwiazdkami /200ml/, spaghetti /200g/, kompot z czerwonych owoców /200ml/

Podwieczorek – czerwona galaretka /150g/, świąteczne pierniczki /50g/, porcja dobra - czerwone listki owocowe (100% owoców) /3szt./,herbata wiśniowa /200ml/

PONIEDZIAŁEK - 09.12.2024r. /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 - zupa neapolitańska z makaronem gwiazdki /200ml/, pierogi z mięsem /150g/ , ogórek kiszony /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – bułka grahamka z masłem /70g/,wędlina drobiowa /10g/,ser żółty /10g/, sałata /2g/, mus owocowy /100g/, sok pomarańczowy /200ml/

WTOREK – 10.12.2024r. /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 ryżem /200ml/, kluski leniwe /160g/, surówka z marchewki i jabłka z jogurtem greckim/50g/, kompot truskawkowy/200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/, ser żółty /20g/, szynka /20g/, sałata /2g/, chipsy jabłkowe /20g/, sok jednodniowy „Królewski” (jabłko, marchew, cytryna) /200ml/

ŚRODA - 11.12.2024r. /1,3,7,9/

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

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

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /100g/, serek waniliowy /100g/,banan /150g/, herbata z owoców leśnych /200ml/

CZWARTEK - 12.12.2024r. /1,3,7,9/

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

Obiad – krem z białych warzyw z grzankami /200ml/ , makaron muszelki z kolorowymi warzywami i indykiem /200g/, herbata owocowa /200ml/

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

PIATEK - 13.12.2024r. /1,3,4,7,9/

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 – zupa pieczarkowa z makaronem /200ml/, miruna smażona /100g/, ziemniaki /150g/, surówka z kapusty kiszzonej i marchewki /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – bułeczka drożdżowa z serkiem /1szt./, jabłko /150g/, herbata owocowa /200ml/

PONIEDZIAŁEK - 16.12.2024r. /1,3,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z makaronem gwiazdki /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 – zupa ogórkowa z ziemniakami /200ml/, naleśniki z serem i śmietaną /160g/, jabłko prażone /50g/, kompot /200ml/

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

WTOREK - 17.12.2024r. /1,3,7,9/

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

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

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

ŚRODA - 18.12.2024r. /1,3,7,9/

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

Obiad – rosół drobiowo - wołowy z makaronem /200ml/,/ kotlet drobiowy w otrębach /70g/, ziemniaki /150g/, surówka z warzyw mieszanych w sosie winegret /70g/ , herbata owocowa/200ml/

Podwieczorek – kasza manna z musem truskawkowym /150g/, wafle kukurydziane /2szt./, herbata owocowa/200ml/



CZWARTEK-19.12.2024r./1,3,4,7,9/ SMAKI BOŻEGO NARODZENIA

Śniadanie - kakao /200ml/, Szwedzki stół - pieczywo mieszane z masłem /70g/, półmisek świątecznych wędlin : pasztet – wyrób własny, schab pieczony, polędwica sopocka ,kielbasa krakowska, szynka /50g/, ser żółty /20g/, półmisek z warzywami: pomidor , ogórek, rzodkiewka, sałata, papryka /50g/, powidła śliwkowe /20g/

Obiad – świąteczny barszcz czerwony z uszkami /200ml/, dorsz smażony /70g/, ziemniaki /100g/, kapusta z pieczarkami /70g/, sok pomarańczowy /200ml/

Podwieczorek – sernik /150g/, pomarańcza /150g/, herbata zimowa /200ml/

PIĄTEK – 20.12.2024r. /1,3,7,9/

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

Obiad – krem marchewkowy z grzankami /200ml/ , gulasz wieprzowy /70g/, kasza bulgur /100g/, fasolka szparagowa /70g/, kompot /200ml/

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

PONIEDZIAŁEK - 23.12.2024r./1,3,7,9/

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

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

WTOREK - 24.12.2024r. /1,3,7,9/

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/, placki z jabłkiem /150g/, herbata owocowa /200ml/

PIĄTEK - 27.12.2024r. /1,3,4,7,9/

Śniadanie – zupa mleczna z płatkami gryczanymi /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 koperkowa z ryżem /200ml/, miruna smażona /100g/, ziemniaki /150g/, marchew mini /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/, dżem /10g/, chipsy owocowe /20g/, sok jabłkowy /200 ml/

PONIEDZIAŁEK - 30.12.2024r./1,3,4,7,9/

Śniadanie- zupa mleczna z makaronem gwiazdki /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, ser żółty/20g/, szynka konserwowa /20g/, pasta z tuńczyka /10g/,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 prażone/50g/, kompot truskawkowy/200ml/

Podwieczorek – bułka wrocławska z masłem /70g/,kielbasa z piersi kurczaka /10g/,ser żółty /10g/, sałata /2g/, mus owocowy /100g/, herbata owocowa /200ml/

WTOREK - 31.12.2024r. /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/, ogórek kiszony /70g/, herbata owocowa /200ml/

Podwieczorek – budyń /100g/, mus truskawkowy /150g/, wafle kukurydziane /2szt./,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 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 !!!!
