

JADŁOSPIS STYCZEŃ 2025R.

CZWARTEK - 02.01. 2025r. /1,3,7,9/

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

Obiad – zupa pomidorowa z makaronem /200ml/, miruna smażona /70g/, ziemniaki /150g/, surówka z kiszanej kapusty, marchewki, jabłka z oliwą z oliwek /50g/, herbata owocowa /200ml/

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

PIĄTEK - 03.01.2025r. /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 – krem brokułowy z grzankami /200ml/, kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych /70g/, ziemniaki /150g/, fasolka szparagowa /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – ciasto marchewkowe /150g/, chipsy jabłkowe /150g/, herbata owocowa /200ml/

WTOREK – 07.01.2025r. /1,3,7,9/

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

Obiad – zupa koperkowa z ryżem /200ml/, miruna smażona /100g/, ziemniaki /150g/, marchew mini /50g/, herbata owocowa /200ml/

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

ŚRODA - 08.01.2025r. /1,3,7,9/

Śniadanie - zupa mleczna z zacierkami /200ml/, pieczywo mieszane z masłem /70g/, kielbasa krakowska /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/, pierogi z mięsem /150g/ , ogórek kiszony /70g/, kompot /200ml/

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

CZWARTEK - 09.01.2025r. /1,3,7,9/

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

Obiad – krem z batatów z grzankami /200ml/ , kluski leniwe /160g/, surówka z marchewki i jabłka z jogurtem greckim/50g/,kompot /200ml/

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

PIĄTEK - 10.01.2025r. /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 kalafiorowa z ryżem /200ml/, kotlet mielony /70g/, ziemniaki /150g/, buraki /70g/, herbata owocowa /200ml/

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

PONIEDZIAŁEK - 13.01.2025r. /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 tarte/50g/, kompot /200ml/

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

WTOREK - 14.01.2025r. /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 neapolitańska z makaronem gwiazdki /200ml/, kotlet drobiowy w otrębach /70g/, ziemniaki /150g/, surówka z warzyw mieszanych w sosie winegret /70g/, kompot /200ml/

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



ŚRODA - 15.01.2025r. /1,3,7,9/ Biały Dzień

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/

CZWARTEK - 16.01.2025r. /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 bulgur /100g/, fasolka szparagowa /70g/, kompot /200ml/

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

PIATEK – 17.01.2025r. /1,3,4,7,9/

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 - zupa pomidorowa z makaronem /200ml/, miruna smażona/100g/ , ziemniaki /150g/, surówka z kapusty kiszanej /70g/, kompot /200ml/

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

PONIEDZIAŁEK - 20.01.2025r./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 - 21.01.2025r. /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/

Podwieczorek – bułka grahamka z masłem /70g/,kielbasa krakowska /10g/, ser żółty /10g/, pomidor /5g/, ogórek /5g/,jabłko /150g/, sok jednodniowy „Pigwówka” (jabłko, marchew, kurkuma, pigwa) /200ml/

ŚRODA - 22.01.2025r. /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 marchewkowy z grzankami /200ml/, pulpety w sosie pomidorowym /70g/, ziemniaki /100g/,sałata z jogurtem greckim /70g/, kompot /200ml/

Podwieczorek - galaretka /150g/ ,biszkopty /50g/, chipsy owocowe /20g/, herbata owocowa /200ml/

CZWARTEK - 23.01.2025r. /1,3,7,9/

Śniadanie - kakao /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/, pomarańcza /150g/, herbata owocowa /200ml/

PIĄTEK - 24.01.2025r. /1,3,4,7,9/

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

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

PONIEDZIAŁEK - 27.01.2025r./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 tarte/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 - 28.01.2025r. /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 – chałka z masłem /70g/,banan /150g/, sok marchewkowy /200ml/

ŚRODA - 29.01.2025r. /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 – rosół drobiowo - wołowy z makaronem /200ml/, schab pieczony /70g/, ziemniaki /150g/, mizeria z jogurtem greckim /70g/, kompot truskawkowy /200ml/

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

CZWARTEK - 30.01. 2025r. /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, pasztet-wyrób własny /50g/, ser żółty /20g/, półmisek warzywami: pomidor, ogórek, rzodkiewka , sałata, papryka /50g/, serek waniliowy /20g/

Obiad – krem brokułowy z grzankami /200ml/, kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych /70g/, ziemniaki /150g/, pomidory z cebulą /70g/, herbata owocowa /200ml/

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

PIĄTEK - 31.01.2025r. /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 pomidorowa z makaronem /200ml/, miruna smażona /70g/, ziemniaki /150g/, surówka z kiszanej kapusty, marchewki, jabłka z oliwą z oliwek /50g/, kompot /200ml/

Podwieczorek – babeczka śmietankowa /150g/, melon /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 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 !!!!
