

Jadłospis 01.09.2023

01.09.2023 – piątek

Śniadanie: kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem z masłem, serem żółtym gouda 40g (1b, 1c, 3), kanapka z chleba pszennego z masłem 40g (1a, 3), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (3, 4), warzywa: ogórek, rzodkiewka, herbata z cytryną 200ml

Zupa: Krupnik z kaszą jęczmienna 200ml (1d, 2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Makaron mieszany: pełnoziarnisty i 100% durum pszenny z truskawkami na słodko 200g (1a, 1b, 4), sos jogurtowy 100ml

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

Alergeny:

- 1) zboże zawierające gluten: 1a) pszenica; 1b) żyto, 1c) owies, 1d) jęczmień
- 2) seler i produkty pochodne
- 3) białko mleka
- 4) jajko
- 5) ryba
- 6) gorczyca
- 7) orzeszki ziemne
- 8) skorupiaki i produkty pochodne
- 9) soja i produkty pochodne
- 10) orzechy tj. migdały, laskowe, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacjowe itd. oraz produkty pochodne
- 11) nasiona sezamu
- 12) dwutlenek siarki i siarczyny
- 13) łubin i produkty pochodne
- 14) mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis 04-08.09.2023

04.09.2023 – poniedziałek

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego z masłem, szynka konserwowa bez E 40g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem z masłem 30g (1b, 3), twarożek ze szczypiorkiem 60g (3), warzywa: pomidor, ogórek, herbata z cytryną i miodem 200ml

Zupa: Kalafiorowa na rosole 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Potrawka z kurczaka z warzywami: marchewka, seler, por, natka pietruszki 100g/50ml (2, 3), ryż biały 100g, surówka z białej kapusty i koperku 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

05.09.2023 – wtorek

Śniadanie: Parówka z szynki (90% mięsa z szynki wieprzowej) na ciepło 1szt. (1a, 3, 6, 9), ½ bułki pszennej z masłem 40g (1a, 3, 4), kanapka z chleba razowego z masłem i serem żółtym morskim 40g (1a, 1b, 3), warzywa: rzodkiewka, papryka, herbata żurawinowa 200ml

Zupa: Ogórkowa 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Spaghetti bolognese ze świeżych pomidorów, warzyw: marchewka, pietruszka, seler, pora i bazylią 100g/50ml, makaron spaghetti mieszany: pełnoziarnisty i 100% durum pszenny 200g (1a, 1b, 4)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

06.09.2023 – środa

Śniadanie: Jogurt naturalny z truskawkami 150ml (3), kanapka z chleba pszennego z masłem, kiełbasą żywiecką bez E 40g (118g mięsa w 100g) 40g (1a, 1b, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba graham z masłem 40g (1a, 3), warzywa: ogórek, szczypiorek, herbata z aronii 250ml

Zupa: Krupnik z kaszą pęczak 200ml (1a, 2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Udzik pieczony 100g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki i jabłka 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

07.09.2023 – czwartek

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250ml (1a, 3), kanapka z chleba pszennego z masłem z polędwicą sopocką bez dodatku E (105g mięsa na 100g produktu) 40g (1a, 2, 3, 6), warzywa: pomidor, sałata zielona, herbata malinowa 200ml

Zupa: Pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 200ml (1a, 2, 3, 4) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (1a, 4), ziemniaki 100g, surówka z buraczków 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

08.09.2023 – piątek

Śniadanie: kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem i serkiem śmietankowym 40g (1b, 1c, 3), kanapka z chleba pszennego z masłem 40g (1a, 3), ½ jajka (4), warzywa: ogórek, rzodkiewka, kakao 200ml (3, 10)

Zupa: Wiejska z rybą (z dorsza) i dodatkiem kaszy jaglanej 200ml (2, 5) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Naleśnik z białym serem na słodko 1 szt. (1a, 3, 4), jogurt naturalny 80ml (3), naleśnik z dżemem 1 szt. (1a, 3, 4)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

\

Alergeny:

- 1) zboże zawierające gluten: 1a) pszenica; 1b) żyto, 1c) owies, 1d) jęczmień
- 2) seler i produkty pochodne
- 3) białko mleka
- 4) jajko
- 5) ryba
- 6) gorczyca
- 7) orzeszki ziemne
- 8) skorupiaki i produkty pochodne
- 9) soja i produkty pochodne
- 10) orzechy tj. migdały, laskowe, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacjowe itd. oraz produkty pochodne
- 11) nasiona sezamu
- 12) dwutlenek siarki i siarczyny
- 13) łubin i produkty pochodne
- 14) mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis 11-15.09.2023

11.09.2023 – poniedziałek

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego z masłem, szynka konserwowa bez E 40g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem z masłem 30g (1b, 3), serek wiejski grani 60g (3), warzywa: pomidor, ogórek, herbata z cytryną i miodem 250ml

Zupa: Jarzynowa 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami: marchewka, seler, pietruszka 100g (1a, 2, 4), kasza jęczmienna 100g (1d), surówka z białej kapusty i marchewki 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

12.09.2023 – wtorek

Śniadaniem: Parówka z szynki (90% mięsa z szynki wieprzowej) na ciepło 1szt. (1a, 3, 6, 9), ½ bułki pszennej z masłem 40g (1a, 3, 4), kanapka z chleba razowego z masłem i serem żółtym gouda 40g (1a, 1b, 3), warzywa: rzodkiewka, papryka, herbata żurawinowa 250ml

Zupa: Fasolowa z jasołą Jaś 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Filet z kurczaka z grilla 100g, ziemniaki 100g, surówka z mini marchewek 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

13.09.2023 – środa

Śniadanie: Jogurt naturalny z maliną (3), kanapka z chleba pszennego z masłem, kielbasą żywiecką bez E 40g (118g mięsa wp na 100g) 40g (1a, 1b, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba graham z masłem 40g (1a, 3), warzywa: ogórek, szczypiorek, herbata z aronii 250ml

Zupa: Barszcz czerwony 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Pierogi ukraińskie z duszoną cebulą 4 szt. (1a, 3, 4), surówka colesław 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

14.09.2023 – czwartek

Śniadanie: Płatki pełnoziarniste kuleczki czekoladowe na mleku 250ml (1a, 3, 10), kanapka z chleba pszennego z masłem z polędwicą sopocką bez dodatku E (105g mięsa na 100g produktu) 40g (1a, 2, 3, 6), kanapka z chleba razowego z masłem 40g (1a, 1b, 3), warzywa: pomidor, sałata zielona, herbata malinowa 250ml

Zupa: Rosół z makaronem, marchewką, pietruszką i lubczykiem 200ml (1a, 2, 4) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 100g/50ml (1a, 3), ziemniaki 100g, surówka z białej kapusty i koperku 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

15.09.2023 – piątek

Śniadanie: kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem i serem podlaskim 40g (1b, 1c, 3), kanapka z chleba pszennego z masłem 40g (1a, 3), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (3, 4), warzywa: ogórek, rzodkiewka, kakao 250ml (3, 10)

Zupa: Jesienna z rybą (z dorsza) 200ml (2, 5) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Makaron mieszany: pełnoziarnisty i 100% durum pszenny z białym serem na słodko 200g (1a, 1b, 4), jogurt naturalny grecki 100ml (3)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

Alergeny:

- 1) zboże zawierające gluten: 1a) pszenica; 1b) żyto, 1c) owies, 1d) jęczmień
- 2) seler i produkty pochodne
- 3) białko mleka
- 4) jajko
- 5) ryba
- 6) gorczyca
- 7) orzeszki ziemne
- 8) skorupiaki i produkty pochodne
- 9) soja i produkty pochodne
- 10) orzechy tj. migdały, laskowe, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacjowe itd. oraz produkty pochodne
- 11) nasiona sezamu
- 12) dwutlenek siarki i siarczyny
- 13) łubin i produkty pochodne
- 14) mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis 18-22.09.2023

18.09.2023 – poniedziałek

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego z masłem, szynka konserwowa bez E 40g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem z masłem 30g (1b, 3), twarożek ze szczypiorkiem 60g (3), warzywa: pomidor, ogórek, herbata z cytryną i miodem 250ml

Zupa: Brokułowa na rosole 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Spaghetti napoli z warzywami: pomidor, marchewka, pietruszka, seler, por z dodatkiem oregano i bazylii 100g/50ml, makaron spaghetti mieszany: pełnoziarnisty i 100% durum pszenny 200g (1a, 1b, 4)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

19.09.2023 – wtorek

Śniadanie: Parówka z szynki (90% mięsa z szynki wieprzowej) na ciepło 1szt. (1a, 3, 6, 9), ½ bułki pszennej z masłem 40g (1a, 3, 4), kanapka z chleba razowego z masłem i serem żółtym morskim 40g (1a, 1b, 3), warzywa: rzodkiewka, papryka, herbata żurawinowa 250ml

Zupa: Pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Kotlet drobiowy pożarski z pieca 100g (1a, 4), ziemniaki 100g, surówka z marchewki i groszku 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

20.09.2023 – środa

Śniadanie: Jogurt naturalny z truskawkami 100ml (3), kanapka z chleba pszennego z masłem, kiełbasą żywiecką bez E 40g (118g mięsa wp na 100g) 40g (1a, 1b, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba graham z masłem 40g (1a, 3), warzywa: ogórek, szczypiorek, herbata z aronii 250ml

Zupa: Krupnik z kaszą pęczak 200ml (1a, 2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Pierogi z białym serem na słodko 4 szt., jogurt naturalny grecki 100ml (3)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

21.09.2023 – czwartek

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250ml (1a, 3), kanapka z chleba pszennego z masłem z polędwicą sopocką bez dodatku E (105g mięsa na 100g produktu) 40g (1a, 2, 3, 6), kanapka z chleba razowego z masłem 40g (1a, 1b, 3), warzywa: pomidor, sałata zielona, herbata malinowa 250ml

Zupa: Ogórkowa 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Klopsik wieprzowy w sosie pieczeniowym 100g/50ml (1a), kluski śląskie 100g (1a, 4), surówka z buraczków 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

22.09.2023 – piątek

Śniadanie: kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem i serkiem śmietankowym 40g (1b, 1c, 3), kanapka z chleba pszennego z masłem 40g (1a, 3), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (3, 4), warzywa: ogórek, rzodkiewka, kakao 250ml (3, 10)

Zupa: Biały barszcz 200ml (1a, 2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Paluszki rybny (filet z dorsza) z pieca 100g (1a, 5), ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

Alergeny:

- 1) zboże zawierające gluten: 1a) pszenica; 1b) żyto, 1c) owies, 1d) jęczmień
- 2) seler i produkty pochodne
- 3) białko mleka
- 4) jajko
- 5) ryba
- 6) gorczyca
- 7) orzeszki ziemne
- 8) skorupiaki i produkty pochodne
- 9) soja i produkty pochodne
- 10) orzechy tj. migdały, laskowe, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacjowe itd. oraz produkty pochodne
- 11) nasiona sezamu
- 12) dwutlenek siarki i siarczyny
- 13) łubin i produkty pochodne
- 14) mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis 25-29.09.2023

25.09.2023 – poniedziałek

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego z masłem, szynka konserwowa bez E 40g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem z masłem 30g (1b, 3), serek wiejski grani 60g (3), warzywa: pomidor, ogórek, herbata z cytryną i miodem 250ml

Zupa: Kalafiorowa na rosole 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Makaron mieszany: pełnoziarnisty i 100% durum pszenny z truskawkami na słodko 200g (1a, 1b, 4), sos jogurtowy 100ml

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

26.09.2023 – wtorek

Śniadaniem: Parówka z szynki (90% mięsa z szynki wieprzowej) na ciepło 1szt. (1a, 3, 6, 9), ½ bułki pszennej z masłem 40g (1a, 3, 4), kanapka z chleba razowego z masłem i serem żółtym gouda 40g (1a, 1b, 3), warzywa: rzodkiewka, papryka, herbata żurawinowa 250ml

Zupa: Barszcz ukraiński 200ml (1a, 2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Pierś drobiowa panierowana z pieca 100g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki i pora 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

27.09.2023 – środa

Śniadanie: Jogurt naturalny z maliną (3), kanapka z chleba pszennego z masłem, kielbasą żywiecką bez E 40g (118g mięsa wp na 100g) 40g (1a, 1b, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba graham z masłem 40g (1a, 3), warzywa: ogórek, szczypiorek, herbata z aronii 250ml

Zupa: Kapuśniak ze słodkiej kapusty 100ml (1a, 2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Wieprzowina paski z warzywami: marchewka, seler, pietruszka 100g (1a, 2, 4), kopytka 100g (1a, 4), surówka z buraczków 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

28.09.2023 – czwartek

Śniadanie: Płatki pełnoziarniste kuleczki czekoladowe na mleku 250ml (1a, 3, 10), kanapka z chleba pszennego z masłem z polędwicą sopocką bez dodatku E (105g mięsa na 100g produktu) 40g (1a, 2, 3, 6), kanapka z chleba razowego z masłem 40g (1a, 1b, 3), warzywa: pomidor, sałata zielona, herbata malinowa 250ml

Zupa: Rosół z makaronem, marchewką, pietruszką i lubczykiem 200ml (1a, 2, 4) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 100g/50ml (1a, 3, 4), ziemniaki 100g, surówka z gotowanych warzyw: marchewka, brokuł, kalafior 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

29.09.2023 – piątek

Śniadanie: kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem i serem podlaskim 40g (1b, 1c, 3), kanapka z chleba pszennego z masłem 40g (1a, 3), ½ jajka gotowanego 60g (4), warzywa: ogórek, rzodkiewka, kakao 250ml (3, 10)

Zupa: Jarzynowa z rybą (z dorsza) i kaszą kuskus 200ml (1a, 2, 5) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Naleśnik z białym serem na słodko 1 szt. (1a, 3, 4), jogurt naturalny 80ml (3), naleśnik z dżemem 1 szt. (1a, 3, 4)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

Alergeny:

- 1) zboże zawierające gluten: 1a) pszenica; 1b) żyto, 1c) owies, 1d) jęczmień
- 2) seler i produkty pochodne
- 3) białko mleka
- 4) jajko
- 5) ryba
- 6) gorczyca
- 7) orzeszki ziemne
- 8) skorupiaki i produkty pochodne
- 9) soja i produkty pochodne
- 10) orzechy tj. migdały, laskowe, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacjowe itd. oraz produkty pochodne
- 11) nasiona sezamu
- 12) dwutlenek siarki i siarczyny
- 13) łubin i produkty pochodne
- 14) mięczaki i produkty pochodne