

Jadłospis 01-30.10.2020

01.10.2020 – czwartek

Śniadanie: Płatki pełnoziarniste z mlekiem 250ml (3, 9, 10), kanapka z chleba żytniego z ziarnami z szynką złocistą drobiową (1a, 2, 3, 6, 9) i ogórkiem, herbata owocowa

Zupa: Barszcz czerwony 300ml (2, 3)

II danie: Gulasz drobiowy z warzywami 100g/50ml (2), kasza jęczmienna 170g (1d), surówka z białej kapusty i koperku 80g (3)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

02.10.2020 – piątek

Śniadanie: Kanapka z chleba jakubowego (razowy) z serem żółtym i sałatą (1b, 1c, 3), 1/2 bułki z dżemem niskosłodzonym, kakao (3, 10)

Zupa: Wiejska z rybą 300ml (2, 5)

II danie: Makaron kokardki z truskawkami na słodko 230g (1a, 3, 4), sos jogurtowy 80ml (3)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

05.10.2020 – poniedziałek

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego z serem żółtym i pomidorem (1a, 3), kanapka z chleba razowego z ziarnami z szynką konserwową (1a, 1b, 2, 3, 6, 9), herbata owocowa

Zupa: Jarzynowa na rosole 300ml (2)

II danie: Spaghetti bolognese ze świeżych pomidorów, warzyw z bazylią 130g/50ml, makaron spaghetti 220g (1a, 4)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

06.10.2020 – wtorek

Śniadanie: Parówka na ciepło 1 szt., kanapka z chleba pszennego sałatą zieloną i serem żółtym morskim (1a, 3), kanapka z chleba razowego z masłem (1a, 1b, 3), herbata owocowa

Zupa: Szczawiowa z jajkiem 300ml (1a, 2, 3, 4)

II danie: Pierś zawijana z serem żółtym z pieca 100g (1a, 3, 4), ziemniaki 170g, surówka z marchewki na słodko 80g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

07.10.2020 – środa

Śniadanie: Kanapka z chleba żytniego z twarogiem i rzodkiewką (1b, 3), kanapka z szynką złocistą drobiową (1a, 2, 3, 6, 9), herbata z cytryną

Zupa: Barszcz ukraiński 300ml (2, 3)

II danie: Pierogi ruskie z cebulą duszoną 4 szt. (1a, 3, 4)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

08.10.2020 – czwartek

Śniadanie: Musli klasyczne z jogurtem naturalnym 250ml (1a, 3, 10), kanapka z chleba pszennego z szynką złocistą drobiową i ogórkiem (1a, 2, 3, 6, 9), herbata owocowa

Zupa: Rosół z makaronem i marchewką 300ml (1a, 2, 4)

II danie: Udzik pieczony 100g, ryż z warzywami 170g (2), surówka z białej kapusty i koperku 80g (3)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

09.10.2020 – piątek

Śniadanie: Kanapka z chleba jakubowego (razowy) z serem żółtym i sałatą (1b, 1c, 3), 1/2 bułki z dżemem niskosłodzonym, kakao (3, 10)

Zupa: Segedyńska z papryką, pomidorem i rybą 300ml (2, 5)

II danie: Naleśnik z białym serem na słodko 1 szt. (1a, 3, 4), jogurt naturalny 80ml (3), naleśnik z dżemem 2 szt. (1a, 3, 4)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

12.10.2020 – poniedziałek

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego z serem żółtym i pomidorem (1a, 3), kanapka z chleba razowego z ziarnami z szynką konserwową (1a, 1b, 2, 3, 6, 9), herbata owocowa

Zupa: Kalafiorowa na rosole 300ml (2)

II danie: Gulasz duszony wieprzowy z warzywami 100g/50ml (2), kasza gryczana 170g, surówka z bukietu warzyw: brokuł, kalafior 80g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

13.10.2020 – wtorek

Śniadaniem: ½ bułka graham z sałatą zieloną szynką złocistą drobiową (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba pszennego z masłem (1a, 3), jajko na twardo (3), herbata z cytryną

Zupa: Pieczarkowa 300ml (2, 3)

II danie: Złocista pierś panierowana z pieca 100g (1a, 4), ziemniaki 170g, surówka z białej kapusty i marchewki 80g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

14.10.2020 – środa

Śniadanie: Kanapka z chleba żytniego z twarożkiem i rzodkiewką (1b, 3), kanapka z szynką złocistą drobiową (1a, 2, 3, 6, 9), herbata z cytryną

Zupa: Krupnik z kaszy pęczak 300ml (1d, 2)

II danie: Kotlet drobiowy pożarski z pieca w sosie koperkowym 100g/50ml (1a, 4), ryż z warzywami 170g (2), surówka z marchewki i ananasa 80g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

15.10.2020 – czwartek

Śniadanie: Płatki śniadaniowe o smaku czekoladowym na mleku 250ml (3, 10), kanapka z chleba pszennego z szynką złocistą drobiową i ogórkiem (1a, 2, 3, 6, 9), herbata owocowa

Zupa: Pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300ml (1a, 2, 3, 4)

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

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

16.10.2020 – piątek

Śniadanie: Kanapka z chleba jakubowego (razowy) z serem żółtym i sałatą (1b, 1c, 3), 1/2 bułki z dżemem niskosłodzonym, kakao (3, 10)

Zupa: Biały barszcz z jajkiem 300ml (1a, 2, 3, 4)

II danie: Paluszki rybne z pieca 4 szt. (1a, 4, 5), ziemniaki 170g, surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka 80g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

19.10.2020 – poniedziałek

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego z serem żółtym i pomidorem (1a, 3), kanapka z chleba razowego z ziarnami z szynką konserwową (1a, 1b, 2, 3, 6, 9), herbata owocowa

Zupa: Brokułowa 300ml (2, 3)

II danie: Spaghetti carbonara z kurczakiem i warzywami 130g/50ml (3), makaron penne 220g (1a, 4)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

20.10.2020 – wtorek

Śniadanie: Parówka na ciepło 1 szt., kanapka chleba pszennego sałatą zieloną i serem żółtym morskim (1a, 3), kanapka z chleba razowego z masłem (1a, 1b, 3), herbata owocowa

Zupa: Ogórkowa 300ml (2, 3)

II danie: Tradycyjny kotlet schabowy z pieca 100g (1a, 4), ziemniaki 170g, surówka z kapustą zasmażaną i koperkiem 80g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

21.10.2020 – środa

Śniadanie: Kanapka z chleba żytniego z twarogiem i rzodkiewką (1b, 3), kanapka z szynką złocistą drobiową (1a, 2, 3, 6, 9), herbata z cytryną

Zupa: Barszcz czerwony 300ml (2, 3)

II danie: Filet z kurczaka w panierce z płatków kukurydzianych a'la KFC z piecem 100g, ryż z warzywami 170g (2), surówka z marchewki i groszku 80g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

22.10.2020 – czwartek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250ml (1c, 3), kanapka z chleba pszennego z szynką złocistą drobiową i ogórkiem (1a, 2, 3, 6, 9), herbata owocowa

Zupa: Rosół z makaronem i marchewką 300ml (1a, 2, 4)

II danie: Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 100g/50ml (1a, 4), ziemniaki 170g, surówka z białej kapusty i koperku 80g (3)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

23.10.2020 – piątek

Śniadanie: Kanapka z chleba jakubowego (razowy) z serem żółtym i sałatą (1b, 1c, 3), 1/2 bułki z dżemem niskosłodzonym, kakao (3, 10)

Zupa: Wiejska na rosole z rybą 300ml (2, 5)

II danie: Pierogi leniwe na słodko 230g (1a, 3, 4), jogurt naturalny 80ml (3)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

26.10.2020 – poniedziałek

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego z serem żółtym i pomidorem (1a, 3), kanapka z chleba razowego z ziarnami z szynką konserwową (1a, 1b, 2, 3, 6, 9), herbata owocowa

Zupa: Wiosenna na rosole z kaszą kuskus 300ml (1a, 2)

II danie: Spaghetti bolognese ze świeżych pomidorów, warzyw z bazylią 130g/50ml, makaron spaghetti 220g (1a, 4)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

27.10.2020 – wtorek

Śniadaniem: ½ bułka graham z sałatą zieloną szynką złocistą drobiową (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba pszennego z masłem (1a, 3), jajko na twardo (3), herbata z cytryną

Zupa: Krupnik z kaszy jęczmiennej 300ml (1a, 2)

II danie: Nuggetsy z piersi kurczaka z pieca 100g (1a, 4), ryż z warzywami 170g (2), surówka z marchewki i jabłka 80g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

28.10.2020 – środa

Śniadanie: Kanapka z chleba żytniego z twarożkiem i rzodkiewką (1b, 3), kanapka z szynką złocistą drobiową (1a, 2, 3, 6, 9), herbata z cytryną

Śniadanie: Kanapka z chleba żytniego z twarożkiem i rzodkiewką (1b, 3), kanapka z szynką złocistą drobiową (1a, 2, 3, 6, 9), herbata z cytryną

Zupa: Pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300ml (1a, 2, 3, 4)

II danie: Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (1a, 4), ziemniaki 170g, surówka z buraczków i cebuli 80g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

29.10.2020 – czwartek

Śniadanie: Musli klasyczne z jogurtem naturalnym 250ml (1a, 3, 10), kanapka z chleba pszennego z szynką złocistą drobiową i ogórkiem (1a, 2, 3, 6, 9), herbata owocowa

Zupa: Szczawiowa z jajkiem 300ml (2, 3, 4)

II danie: Złocista pierś panierowana z pieca 100g (1a, 4), ziemniaki 170g, surówka z marchewki i groszku 80g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

30.10.2020 – piątek

Śniadanie: Kanapka z chleba jakubowego (razowy) z serem żółtym i sałatą (1b, 1c, 3), 1/2 bułki z dżemem niskosłodzonym, kakao (3, 10)

Śniadanie: Kanapka z chleba jakubowego (razowy) z serem żółtym i sałatą (1b, 1c, 3), 1/2 bułki z dżemem niskosłodzonym, herbata z cytryną

Zupa: Biały barszcz z jajkiem 300ml (1a, 2, 4)

II danie: Makaron świderki z białym twarogiem na słodko 230g (1a, 3, 4), sos jogurtowy 80ml (3)

Napój: Kompot z owoców 160ml

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