

Jadłospis 02-06.10.2023

02.10.2023 – 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: Wiejska z fasolką szparagową i kalafiozem 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

03.10.2023 – 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: Krem z zielonych warzyw: brokuł, zielony groszek, ciecierzycą zieloną, brukselką 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Nuggetsy z piersi kurczaka z pieca 100g (1a, 4), ziemniaki 100g, surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

04.10.2023 – środa

Śniadanie: Jogurt naturalny z borówką 150ml (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: Żurek na zakwasie 200ml (1a, 1b, 2, 3, 4) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Klopsik wieprzowy w sosie pieczeniowym 100g/50ml (1a, 3, 4), kasza jęczmienną 100g (1d), surówka z buraczków z oliwą z oliwek 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

05.10.2023 – 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 ryżem i natką pietruszki 200ml (2, 3) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

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

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

06.10.2023 – 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: Krupnik z kaszą pęczak 200ml (1a, 2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Paluszki rybny (filet z dorsza) z pieca 100g (1a, 4, 5), ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka z oliwą z oliwek 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, laskowca, 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 09-14.10.2023

09.10.2023 – 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: Duszona wieprzowina paski z warzywami: marchewka, seler, pietruszka 150g (1a, 2, 4), makaron mieszany: pełnoziarnisty i 100% durum pszenny 100g (1a, 1b, 4), surówka z białej kapusty i marchewki z oliwą z oliwek 50g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

10.10.2023 – 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: Ogórkowa z dodatkiem kaszy jaglanej 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Filet z piersi kurczaka grillowany 100g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki i ananasa z sokiem z cytryny 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

11.10.2023 – środa

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

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

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

12.10.2023 – 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: Udzik pieczony 100g, ryż mieszany: biały i brązowy z warzywami: marchewka, pietruszka, seler, por, zielony, ciecierzycą 100g (2), surówka z mini marchewki na ciepło 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

13.10.2023 – 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: Jarzynowa z rybą (z dorsza) 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 16-20.10.2023

16.10.2023 – 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: Krupnik z kaszy jęczmiennej 200ml (1d, 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

17.10.2023 – 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: Fasolowa z fasolą jaś 200ml (1a, 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 pora z sokiem z cytryny 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

18.10.2023 – środa

Śniadanie: Jogurt naturalny z truskawkami 100ml (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 z mięsem 4 szt., surówka colesław 100g (3)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

19.10.2023 – 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: Pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

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

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

20.10.2023 – 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 gotowanego 60g (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 kiszzonej, marchewki i jabłka z oliwy z oliwek 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

Jadlospis 23-27.10.2023

23.10.2023 – 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: Ogórkowa z ziemniakami 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Gulasz drobiowy z warzywami: marchewka, seler, pietruszka 150g (1a, 2, 3), kasza jęczmienna 100g (1d), surówka z białej kapusty i koperku z sokiem z cytryny 50g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

24.10.2023 – 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: Tradycyjny kotlet schabowy z pieca 100g (1a, 4), ziemniaki 100g, surówka z marchewki kostki na ciepło 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

25.10.2023 – 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: Krem z czerwonych warzyw: pomidor, marchewka, papryka czerwona, ciecierzycy czerwona 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 (3)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

26.10.2023 – czwartek

Śniadanie: Płatki pełnoziarniste miodowe 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: Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (1a, 4), ziemniaki 100g, surówka z buraczków i oliwy z oliwek 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

27.10.2023 – 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) i dodatkiem kaszy kuskus 200ml (1a, 2, 5) + 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

Jadlospis 30-31.10.2023

30.10.2023 – 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: Szczawiowa z ziemniakami 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

31.10.2023 – 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: Kapuśniak z kiszanej kapusty 200ml (1a, 2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Filet z kurczaka a'la KFC w płatkach kukurydzianych 100g (1a, 4), ziemniaki 100g, surówka z marchewki i jabłka z oliwy z oliwek 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy