

**Jadłospis 02-05.01.2024**

**02.01.2024 – wtorek**

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego 15g (1a) z masłem 5g (3), szynka konserwowa 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3), twarożek ze szczypiorkiem 60g (3), warzywa: pomidor 40, ogórek 15g, herbata z cytryną i miodem 250ml

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

II danie: Gulasz wieprzowy z warzywami: marchewka, seler, pietruszka 100g/100g (1a, 2, 3), kasza jęczmienna 100g (1d)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Jabłko 150g\*

**03.01.2024 – środa**

Śniadanie: Jogurt naturalny z truskawkami 100ml (3), kanapka z chleba pszennego 15g (1a) z masłem 5g (3), kielbasą żywiecką 20g (118g mięsa wp na 100g) (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba graham 20g (1a, 1b) z masłem 40g (1a, 3), warzywa: ogórek 40g, szczypiorek 10g, herbata z aronii 250ml

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

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

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Śliwka 150g\*

**04.01.2024 – czwartek**

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250ml (1a, 3), kanapka z chleba pszennego 15g (1a) z masłem 5g (3) z polędwicą sopocką 20g (105g mięsa na 100g produktu) (1a, 2, 3, 6), warzywa: pomidor 40g, sałata zielona 10g, 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: Nugettsy z piersi kurczaka z pieca 100g (1a, 4), ziemniaki 100g, surówka z marchewki, jabłka i oliwy z oliwek 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Gruszka 150g\*

**05.01.2024 – piątek**

Śniadanie: kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) i serkiem śmietankowym 20g (3), kanapka z chleba pszennego 15g (1a) z masłem 5g (3), ½ jajka (4), warzywa: ogórek 25g, rzodkiewka 15g, kakao 200ml (3, 10)

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

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

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Marchewka 150g\*

**Jadłospis 08-12.01.2024**

**08.01.2024 – poniedziałek**

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego 15g (1a) z masłem 5g (3), szynka konserwowa 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3), serek wiejski grani 60g (3), warzywa: pomidor 40g, ogórek 15g, herbata z cytryną i miodem 250ml

Zupa: Ogórkowa z dodatkiem kaszy kuskus 200ml (1a, 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: Jabłko 150g\*

**09.01.2024 – wtorek**

Śniadanie: Parówka z szynki (90% mięsa z szynki wieprzowej) na ciepło 1szt. (1a, 3, 6, 9), ½ bułki pszennej 35g (1a) z masłem 5g (3), kanapka z chleba razowego 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) i serem żółtym morskim 20g (3), warzywa: rzodkiewka 15g, papryka 35g, herbata żurawinowa 200ml

Zupa: Krem z czerwonych warzyw: pomidor, marchewka, papryka czerwona, ciecierzycy czerwona 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

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

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Arbuz 150g\*

**10.01.2024 – środa**

Śniadanie: Jogurt naturalny z brzoskwinia (3), kanapka z chleba pszennego 15g (1a) z masłem 5g (3), kielbasą żywiecką 20g (118g mięsa wp na 100g) (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba graham 20g (1a, 1b) z masłem 40g (1a, 3), warzywa: ogórek 40g, szczypiorek 10g, herbata z aronii 250ml

Zupa: Kapuśniak ze słodkiej kapusty + 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: Śliwka 150g\*

**11.01.2024 – czwartek**

Śniadanie: Płatki pełnoziarniste kuleczki czekoladowe na mleku 250ml (1a, 3, 10), kanapka z chleba pszennego 15g (1a) z masłem 5g (3) z polędwicą sopocką 20g (105g mięsa na 100g produktu) (1a, 2, 3, 6), warzywa: pomidor 40g, sałata zielona 10g, herbata malinowa 200ml

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, ciecierzycy 100g (2), surówka z białej kapusty i koperku z sokiem z cytryny 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Gruszka 150g\*

## 12.01.2024 – piątek

Śniadanie: kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) i serkiem śmietankowym 20g (3), kanapka z chleba pszennego 15g (1a) z masłem 5g (3), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (3, 4), warzywa: ogórek 25g, rzodkiewka 15g, kakao 200ml (3, 10)

Zupa: Wiejska z fasolką szparagową i kalafiozem 200ml (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 z oliwy z oliwek 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Marchewka 150g\*

### 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
- zastrzegamy możliwość zmiany produktu z powodu słabej jakości, braku świeżości towaru przywożonego przez sprzedającego
  - X w przypadku diety bezmlecznej produkty z białkiem mleka zastępujemy produktami bezmlecznymi

Jadłospis 15-19.01.2024

**15.01.2024 – poniedziałek**

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego 15g (1a) z masłem 5g (3), szynka konserwowa 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3), twarożek ze szczypiorkiem 60g (3), warzywa: pomidor 40, ogórek 15g, 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 200g (1a, 2, 4), makaron spaghetti mieszany: pełnoziarnisty i 100% durum pszenny 100g (1a, 1b, 4)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Jabłko 150g\*

**16.01.2024 – wtorek**

Śniadanie: Parówka z szynki (90% mięsa z szynki wieprzowej) na ciepło 1szt. (1a, 3, 6, 9), ½ bułki pszennej 35g (1a) z masłem 5g (3), kanapka z chleba razowego 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) i serem żółtym morskim 20g (3), warzywa: rzodkiewka 15g, papryka 35g, herbata żurawinowa 200ml

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

II danie: Nugettsy z piersi kurczaka z pieca 100g (1a, 4), ziemniaki 100g, surówka z marchewki i pora 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Arbuz 150g\*

**17.01.2024 – środa**

Śniadanie: Jogurt naturalny z jagodami 100ml (3), kanapka z chleba pszennego 15g (1a) z masłem 5g (3), kielbasą żywiecką 20g (118g mięsa wp na 100g) (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba graham 20g (1a, 1b) z masłem 40g (1a, 3), warzywa: ogórek 40g, szczypiorek 10g, herbata z aronii 250ml

Zupa: Żurek na zakwasie 200ml (1a, 1b, 2, 3, 4) + 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 buraczków i oliwy z oliwek 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Śliwka 150g\*

**18.01.2024 – czwartek**

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250ml (1a, 3), kanapka z chleba pszennego 15g (1a) z masłem 5g (3) z polędwicą sopocką 20g (105g mięsa na 100g produktu) (1a, 2, 3, 6), warzywa: pomidor 40g, sałata zielona 10g, herbata malinowa 200ml

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

II danie: Kotlet drobiowy pożarski z pieca 100g (1a, 4), ziemniaki 100g, surówka z białej kapusty i koperku 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Gruszka 150g\*

### 19.01.2024 – piątek

Śniadanie: kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) i serkiem śmietankowym 20g (3), kanapka z chleba pszennego 15g (1a) z masłem 5g (3), ½ jajka (4), warzywa: ogórek 25g, rzodkiewka 15g, kakao 200ml (3, 10)

Zupa: Krupnik z kaszy pęczak 200ml (2) + 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: Marchewka 150g\*

#### 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

• zastrzegamy możliwość zmiany produktu z powodu słabej jakości, braku świeżości towaru przywożonego przez sprzedającego

X w przypadku diety bezmlecznej produkty z białkiem mleka zastępujemy produktami bezmlecznymi

**Jadłospis 22-26.01.2024**

**22.01.2024 – poniedziałek**

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego 15g (1a) z masłem 5g (3), szynka konserwowa 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3), serek wiejski grani 60g (3), warzywa: pomidor 40g, ogórek 15g, herbata z cytryną i miodem 250ml

Zupa: Ogórkowa z ziemniakami 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/100g, makaron spaghetti mieszany: pełnoziarnisty i 100% durum pszenny 100g (1a, 1b, 4)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Jabłko 150g\*

**23.01.2024 – wtorek**

Śniadanie: Parówka z szynki (90% mięsa z szynki wieprzowej) na ciepło 1szt. (1a, 3, 6, 9), ½ bułki pszennej 35g (1a) z masłem 5g (3), kanapka z chleba razowego 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) i serem żółtym morskim 20g (3), warzywa: rzodkiewka 15g, papryka 35g, herbata żurawinowa 200ml

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

II danie: Filet z kurczaka a'la KFC w płatkach kukurydzianych 100g (1a, 4), ryż mieszany: biały i brązowy z warzywami: marchewka, pietruszka, seler, por, zielony, ciecierzycy 100g (2), surówka z marchewki i jabłka 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Arbuz 150g\*

**24.01.2024 – środa**

Śniadanie: Jogurt naturalny z truskawkami (3), kanapka z chleba pszennego 15g (1a) z masłem 5g (3), kiełbasą żywiecką 20g (118g mięsa wp na 100g) (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba graham 20g (1a, 1b) z masłem 40g (1a, 3), warzywa: ogórek 40g, szczypiorek 10g, herbata z aronii 250ml

Zupa: Biały barszcz 200ml (1a, 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: Śliwka 150g\*

**25.01.2024 – czwartek**

Śniadanie: Płatki pełnoziarniste miodowe na mleku 250ml (1a, 3, 10), kanapka z chleba pszennego 15g (1a) z masłem 5g (3) z polędwicą sopocką 20g (105g mięsa na 100g produktu) (1a, 2, 3, 6), warzywa: pomidor 40g, sałata zielona 10g, herbata malinowa 200ml

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

II danie: Klopsik wieprzowy w sosie pieczeniowym 100g/100g (1a, 3, 4), ziemniaki 100g, surówka z buraczków i oliwy z oliwek 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Gruszka 150g\*

## 26.01.2024 – piątek

Śniadanie: kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) i serkiem śmietankowym 20g (3), kanapka z chleba pszennego 15g (1a) z masłem 5g (3), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (3, 4), warzywa: ogórek 25g, rzodkiewka 15g, kakao 200ml (3, 10)

Zupa: Krupnik z kaszy jęczmiennej 200ml (1d, 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 z oliwy z oliwek 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Marchewka 150g\*

### 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
- zastrzegamy możliwość zmiany produktu z powodu słabej jakości, braku świeżości towaru przywożonego przez sprzedającego
  - X w przypadku diety bezmlecznej produkty z białkiem mleka zastępujemy produktami bezmlecznymi

**Jadłospis 29-31.01.2024**

**29.01.2024 – poniedziałek**

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego 15g (1a) z masłem 5g (3), szynka konserwowa 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3), twarożek ze szczypiorkiem 60g (3), warzywa: pomidor 40, ogórek 15g, herbata z cytryną i miodem 250ml

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

II danie: Gulasz drobiowy z warzywami: marchewka, seler, pietruszka 100g/100g (1a, 2, 3), kasza pęczak 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Jabłko 150g\*

**30.01.2024 – wtorek**

Śniadanie: Parówka z szynki (90% mięsa z szynki wieprzowej) na ciepło 1szt. (1a, 3, 6, 9), ½ bułki pszennej 35g (1a) z masłem 5g (3), kanapka z chleba razowego 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) i serem żółtym morskim 20g (3), warzywa: rzodkiewka 15g, papryka 35g, herbata żurawinowa 200ml

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

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

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Gruszka 150g

**29.12.2023 – piątek**

Śniadanie: Jogurt naturalny z brzoskwinia 100ml (3), kanapka z chleba pszennego 15g (1a) z masłem 5g (3), kielbasą żywiecką 20g (118g mięsa w p na 100g) (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba graham 20g (1a, 1b) z masłem 40g (1a, 3), warzywa: ogórek 40g, szczypiorek 10g, herbata z aronii 250ml

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

II danie: Pulpecik drobiowy w sosie 100g/50ml (1a, 4), ziemniaki 100g, surówka z marchewki i pora z sokiem z cytryny 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Marchewka 150g