

Jadłospis 02-03.01.2025

**02.01.2025 – czwartek**

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250ml (1a, 3), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), szynka gotowana wieprzowa 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) i serem żółtym morskim 20g (3), warzywa: pomidor 70g, sałata zielona 30g, herbata z cytryną i miodem 200ml

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

II danie: Potrawka z kurczaka: marchewka, pietruszka, seler, por, groszek zielony 100g/100g (1a, 2, 4), ryż biały 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Biszkoty 150g\*(1a, 3, 7, 9, 11)

**03.01.2025 – piątek**

Śniadanie: kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3), polędwicą z indyka 20g (1a, 2, 3, 6, 9), ½ bułki pszennej 30g (1a) z masłem 5g (3), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 25g (3, 4), warzywa: ogórek 50g, rzodkiewka 50g, kakao 200ml (3, 10)

Zupa: Jesienna z kalafiozem 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 (3)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Marchewka słupek 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 przywiezzonego przez sprzedającego
- w przypadku diety bezmlecznej produkty z białkiem mleka zastępujemy produktami bezmlecznymi

Jadłospis 07-10.01.2025

**07.01.2025 – wtorek**

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), szynka z fileta z indyka 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) twarożek na słoń 30g (3), warzywa: pomidor 50g, ogórek 50g, herbata z cytryną i miodem 200ml

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

II danie: Gulasz drobiowy z warzywami: marchewka, pietruszka, seler, por, groszek zielony 100g/100g (1a, 2, 4), kasza jęczmienna 100g (1d)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Jabłko 150g\*

**08.01.2025 – środa**

Śniadanie: Parówka z szynki (90% mięsa z szynki wieprzowej) na ciepło 50g (1a, 3, 6, 9), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), z polędwicą miodową z kurczaka 20g (105g mięsa na 100g produktu) (1a, 2, 3, 6), kanapka z chleba razowego 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) serek wiejski grani 30g (3), warzywa: rzodkiewka 50g, papryka 50g, mleko na ciepło 200ml (3)

Zupa: Kapuśniak ze słodkiej kapusty 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: Mandarynka 150g\*

**09.01.2025 – czwartek**

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250ml (1a, 3, 10), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), szynka gotowana wieprzowa 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) i serem żółtym gouda 20g (3), warzywa: pomidor 70g, sałata zielona 30g, herbata z cytryną i miodem 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, ziemniaki 100g, surówka z marchewki i groszku 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Sałatka owocowa: mandarynka, gruszka, jabłko 150g\*

**10.01.2025 – piątek**

Śniadanie: kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) szynka staromiejska wieprzowa 20g (1a, 2, 3, 6, 9), ½ bułki pszennej 20g (1a) z masłem 5g (3), serek śmietankowy 30g (3), warzywa: ogórek 50g, rzodkiewka 50g, kakao 200ml (3, 10)

Zupa: Krem z czerwonych warzyw: pomidor, marchewka, papryka czerwona, ciecierzycy czerwona 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 kiszzonej, marchewki i jabłka z oliwy z oliwek 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Kisiel owocowy z kawałkami agrestu 150g\*(1a, 4, 10)

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
- 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

**13.01.2025 – poniedziałek**

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), szynka z fileta z kurczaka 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) twarożek na słodko 30g (3), warzywa: pomidor 50g, ogórek 50g, mleko na ciepło 200ml (3)

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

II danie: Duszona wieprzowina paski z warzywami: marchewka, seler, pietruszka 100g/100g (1a, 2, 4), kasza gryczana 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Jabłko 150g\*

**14.01.2025 – wtorek**

Śniadanie: Jogurt owocowy 150ml (3), kanapka z chleba pszennego 20g (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 5g (1a, 3), serem żółtym gouda 20g (3), warzywa: ogórek 70g, szczypiorek 30g, herbata z cytryną i miodem 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 w panierce w płatków kukurydzianych a'la KFC z pieca 100g (1a, 4), ziemniaki 100g, surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Biszkopty 150g\*(1a, 3, 7, 9, 11)

**15.01.2025 – środa**

Śniadanie: Parówka z szynki (90% mięsa z szynki wieprzowej) na ciepło 50g (1a, 3, 6, 9), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), z polędwicą drobiową z kurczaka 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba razowego 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) serek wiejski grani 30g (3), warzywa: rzodkiewka 50g, papryka 50g, mleko na ciepło 200ml (3)

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

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

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Marchewka słupki 150g\*

**16.01.2025 – czwartek**

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250ml (1a, 3), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), szynka gotowana wieprzowa 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) i serem żółtym morskim 20g (3), warzywa: pomidor 70g, sałata zielona 30g, herbata z cytryną i miodem 200ml

Zupa: Ogórkowa z ziemniakami 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 gotowanych warzyw: brokuł, kalafior 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Mandarynka 150g\*

### 17.01.2025 – piątek

Śniadanie: kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3), polędwicą z indyka 20g (1a, 2, 3, 6, 9), ½ bułki pszennej 30g (1a) z masłem 5g (3), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g (3, 4), warzywa: ogórek 50g, rzodkiewka 50g, kakao 200ml (3, 10)

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

II danie: Kotlet rybny (z mintaja) z tymiankiem z pieca 100g (1a, 3, 5), ziemniaki 100g, surówka z białej kapusty i marchewki 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Galaretką owocowa z kawałkami gruszki 150g\* (1a, 3, 9, 10)

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

X

**Jadłospis 20-24.01.2025**

**20.01.2025 – poniedziałek**

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), szynka z fileta z indyka 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) twarożek na słono 30g (3), warzywa: pomidor 50g, ogórek 50g, mleko na ciepło 200ml (3)

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

II danie: Makaron mieszany: pełnoziarnisty i 100% durum pszenny z twarogiem i truskawkami na słodko 200g (1a, 1b, 4), sos jogurtowy 100ml (3)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Jabłko 150g\*

**21.01.2025 – wtorek**

Śniadanie: Jogurt owocowy 150ml (3), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), polędwicą sopocką 20g (105g mięsa na 100g produktu) (1a, 2, 3, 6), kanapka z chleba graham 20g (1a, 1b) z masłem 5g (1a, 3), serem żółtym podlaskim 20g (3), warzywa: ogórek 70g, szczypiorek 30g, herbata z cytryną i miodem 200ml

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

II danie: Nuggetsy z kurczaka z pieca 100g (1a, 4), ryż mieszany: biały i brązowy z warzywami: marchewka, pietruszka, seler, por, ciecierzycyca 100g (2), surówka z marchewki i pora z oliwy z oliwek 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Sałatka owocowa: mandarynka, melon, jabłko 150g\*

**22.01.2025 – środa**

Śniadanie: Parówka z szynki (90% mięsa z szynki wieprzowej) na ciepło 50g (1a, 3, 6, 9), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), z polędwicą miodową z kurczaka 20g (105g mięsa na 100g produktu) (1a, 2, 3, 6), kanapka z chleba razowego 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) serek wiejski grani 30g (3), warzywa: rzodkiewka 50g, papryka 50g, mleko na ciepło 200ml (3)

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 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Gruszka 150g\*

**23.01.2025 – czwartek**

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250ml (1a, 3, 10), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), szynka gotowana wieprzowa 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) i serem żółtym gouda 20g (3), warzywa: pomidor 70g, sałata zielona 30g, herbata z cytryną i miodem 200ml

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

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

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Mandarynka 150g\*

## 24.01.2025 – piątek

Śniadanie: kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) szynka staromiejska wieprzowa 20g (1a, 2, 3, 6, 9), ½ bułki pszennej 20g (1a) z masłem 5g (3), serek śmietankowy 30g (3), warzywa: ogórek 50g, rzodkiewka 50g, kakao 200ml (3, 10)

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

II danie: Klopsik rybny (z morszczuka) w sosie białym z warzywami: marchewka, natka pietruszki 100g (1a, 5), ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka z oliwy z oliwek 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Kisiel owocowy z kawałkami agrestu 150g\*(1a, 4, 10)

### 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
- 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

**27.01.2025 – poniedziałek**

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), szynka z fileta z kurczaka 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) twarożek na słodko 30g (3), warzywa: pomidor 50g, ogórek 50g, mleko na ciepło 200ml (3)

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

II danie: Gulasz wieprzowy z warzywami: marchewka, pietruszka, seler, por 100g/100g (1a, 2, 4), kasza jęczmienna 100g (1d)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Jabłko 150g\*

**28.01.2025 – wtorek**

Śniadanie: Jogurt owocowy 150ml (3), kanapka z chleba pszennego 20g (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 5g (1a, 3), serem żółtym gouda 20g (3), warzywa: ogórek 70g, szczypiorek 30g, herbata z cytryną i miodem 200ml

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

II danie: Złocista pierś panierowana z pieca 100g (1a, 4), ziemniaki 100g, surówka z marchewki, kukurydzy i natki pietruszki z oliwy z oliwek 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Mandarynka 150g\*

**29.01.2025 – środa**

Śniadanie: Parówka z szynki (90% mięsa z szynki wieprzowej) na ciepło 50g (1a, 3, 6, 9), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), z polędwicą drobiową z kurczaka 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba razowego 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) serek wiejski grani 30g (3), warzywa: rzodkiewka 50g, papryka 50g, mleko na ciepło 200ml (3)

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

II danie: Klopsik wieprzowy w sosie pieczeniowym 100g/50ml (1a, 4), makaron świderki mieszany: pełnoziarnisty i 100% durum pszenny 100g (1a, 4), surówka z białej kapusty i marchewki 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Sałatka owocowa: banan, melon, jabłko 150g\*

**30.01.2025 – czwartek**

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250ml (1a, 3), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), szynka gotowana wieprzowa 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) i serem żółtym morskim 20g (3), warzywa: pomidor 70g, sałata zielona 30g, herbata z cytryną i miodem 200ml

Zupa: Kapuśniak z kiszzonej kapusty 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 na ciepło 100g

Podwieczorek: Gruszka 150g\*

### 31.01.2025 – piątek

Śniadanie: kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3), polędwicą z indyka 20g (1a, 2, 3, 6, 9), ½ bułki pszennej 30g (1a) z masłem 5g (3), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 25g (3, 4), warzywa: ogórek 50g, rzodkiewka 50g, kakao 200ml (3, 10)

Zupa: Barszcz czerwony 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 gotowanych warzyw: marchewki, kalafiora i brokołu 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Galaretką owocowa z czerwoną porzeczką 150g\* (1a, 3, 9, 10)\*

#### 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

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