

Jadłospis

Poniedziałek, 02.12.2024	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku z jabłkiem i rodzynkami (200g) 1,7 Bułka wielozbożowa (35g) Parówka z szynki - 96% mięsa (5g) Ogórek kiszony (15g) 1,7 Herbata ziołowa 150ml
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (250ml) 1,7,9,10 Spaghetti bolognese (220g) - szynka wieprzowa, papryka, koncentrat pomidorowy, włoszczyzna 1,3,7,9,10 Pieczywo (chleb mieszany, chleb razowy ze słonecznikiem) (15g) 1 Kompot owocowy z cukrem (5g) (200ml)
Podwieczorek	Gofry domowe (80g) z musem truskawkowym (20g) (100% truskawki zmiksowane bez cukru) 1,3,7 Kakao (150ml) (mleko 2% 150ml, kakao naturalne 5g),7 Marchewka do chrupania
Wtorek, 03.12.2024	
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku (200ml) 7,1 Chleb graham (35g) z masłem (6g), szynką z indyka i ogórkiem (15g) i sałatą 1,7,6 Pomarańcza (80g) Herbata owocowa bez cukru (150ml)
Obiad	Zupa krupnik (250 ml) 1,9,10 Filet z kurczaka panierowany (100g) ,3,7 Frytki (120g) Pomidor (80g) Kompot wieloowocowy (200ml) Mandarynka
Podwieczorek	Sernik domowy (200ml) ,1,3, 7 Banan
Środa, 04.12.2024	
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem (200ml) 1,37 Bułeczka z ziarnami (35g) z wędliną (kielbasa krakowska) (30g), ogórkiem (15g) i pomidorem(15g) 1,7 Herbata z miodem (150ml)
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (250ml) 1,37 Kotlet rybny z miruny (800g) 1,3,4,9 Ziemniaki (120g) Surówka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony, marchew, cebula) (80g) Kompot owocowy (200ml) Pieczywo 1 Owoc -gruszka
Podwieczorek	Placek z jabłkami - jabłka krojone w cieście naleśnikowym (100g)1,3,7 Mleko krowie 2% (150ml) 7 Rzodkiewka (80g)

Jadłospis

Czwartek, 05.12.2024

Śniadanie	Kasza jaglana na mleku z jabłkiem i rodzynkami (200ml)1,7 Chleb ze słonecznikiem (35g) z masłem (6g), szynką (15g) i ogórkiem kiszonym (15g) 1,7 Herbata ziołowa (150ml) bez cukru
Obiad	Rosół z makaronem (250ml) 1,3,9,10 Udko pieczone z kurczaka (80g) Ziemniaki (120g) Surówka z marchwi i jabłka (60g) Kompot owocowy (200ml)
Podwieczorek	Wafle ryżowe bez cukru (100g) 1,3,7 Kakao (150ml) mleko 2%, kakao naturalne 3 Marchewka (80g)

Piątek, 06.12.2024

Śniadanie	Kasza pęczak na mleku (200ml) 1,37 Bułeczka pszenna (35g) z ogórkiem (15g) i pomidorem(15g) 1,7 Jajko gotowane (50g) Herbata z miodem (150ml)
Obiad	Zupa gruzińska (300 ml) 1,9,10 Makaron z truskawkami i śmietaną (220g) 1,3,7 Pieczywo (25 g) 1 Kompot (200 ml) Pomarańcze (1 szt.)
Podwieczorek	Ciasto biszkoptowe domowe 1,5,3 Kompot (150ml) Mleko 2% 7

Poniedziałek, 09.12.2024

Śniadanie	Kasza manna na mleku (200ml) 7,1 Chleb graham (35g) z masłem (6g), ogórkiem (15g) i sałatą 1,7,6 Parówka - 96% mięsa (50g) 6,9,10 Jabłko (80g) Herbata owocowa bez cukru (150ml)
Obiad	Zupa szpinakowo-szczawiowa (250ml)1,9,10,3 Potrawka z kurczaka (100g) 1,3,7,9,10 Ryż brązowy (120g) Ogódek kiszony (100g) Pieczywo (25g)1 Herbata z cytryną i miodem (200ml)
Podwieczorek	Koktajl wiśniowy (200ml) ,7 Wafle podpiomyki bez cukru 1,5,3 Marchewka (80g)

Jadłospis

Wtorek, 10.12.2024

Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem (200ml) 7,1 Chleb graham (35g) z masłem (6g), pastą jajeczną i ogórkiem (15g) i sałatą 1,7,6 Pomarańcza (80g) Herbata owocowa bez cukru (150ml)
Obiad	Zupa alpejska na wywarze mięsny (250ml) 1, 6, 7, 9, 10 Kostka rybna panierowana (100g) 1, 3, 4, 6, 9, 10 Ziemniaki (150g) Ogórek kiszony (60g) Kompot owocowy (200ml) Pieczywo Owoc - banan 1 szt.
Podwieczorek	Naleśnik z miksowanymi truskawkami (100g) 1,3,7 Kisiel do picia z marchewką (150ml) 1
Środa, 11.12.2024	
Śniadanie	Kluski lane na mleku (200ml) 1,37 Zapiekanka z bułeczki z ziarnami (35g) z wędliną (15g), serem żółtym (15g) i pomidorem (15g) 1,7 Herbata owocowa z miodem (150ml)
Obiad	Zupa owocowa (truskawka, wiśnia, malina) z makaronem durum (250ml) 1,3,7 Bigos (160g) 1,9,10 Ziemniaki (120g) Kompot (200ml) Owoc - jabłko
Podwieczorek	Budyń śmietankowy (200ml) 1,7 Ciastko zbożowe 1,5,3 Woda (150ml) Marchewka (80g)
Czwartek, 12.12.2024	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (200g) 1,7 Chleb razowy (35g) z masłem (6g) i serem (30g) 1,3,7 Papryka (20g) Banan (80g)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze jarzynowym (250ml) 1,3,7,9,10 Kotlet schabowy (80g) 1,3,7 Ziemniaki (150g) Surówka z kapusty pekińskiej z marchwią i porem (80g) 7 Kompot owocowy (200ml) Banan - 1 szt.
Podwieczorek	Bułka pszenna z musem jabłkowym (100g) 1,3 Kawa inka z mlekiem (150ml) mleko 2% 7 Kalarepa (80g)

Jadłospis

Piątek, 13.12.2024

Śniadanie	Kasza kus kus na mleku (200ml) 1,7 Bułka graham (35g) z masłem (6g), rzodkiewką (15g) 1,7 Jajko sadzone 3 Herbata owocowa z miodem (150ml)
Obiad	Zupa fasolowa (250ml) 9,10 Ryż z jabłkami i śmietaną (200g) 7 Pieczywo (15 g) 1 Kompot owocowy (200ml) Gruszka - 1 szt. Mleko czekoladowe 7
Podwieczorek	Wafle bez cukru (50g) 1,3,7 Banan (80g) Kawa zbożowa - inka bez cukru (150ml) 1

Poniedziałek, 16.12.2024

Śniadanie	Ryż na mleku (200ml) 1,7 Chleb mieszany (35g) z kielbasą krakowską suchą (15g) z pomidorem (20g) i szczypiorkiem (10g) 1,10 Herbata owocowa z plasterkiem pomarańczy (150ml) bez cukru
Obiad	Zupa brokułowa (250ml) 1,7,9,10 Gulasz mięsno- jarzynowy (120g) 1,9,10 Kasza jęczmienna (120g) 1 Ogórek kiszony (60g) Pieczywo (15g) 1 Kompot owocowy (200ml) Jabłko Jogurt
Podwieczorek	Placek z jabłkami - jabłka krojone w cieście naleśnikowym (100g) 1,3,7 Mleko krowie 2% (150ml) 7 Rzodkiewka (80g)

Wtorek, 17.12.2024

Śniadanie	Makaron świderki na mleku (200ml) 7,1,3 Jajecznica na pomidorkach ze szczypiorkiem (50g+20g + 2 g), kanapka z warzywami- chleb razowy ze słonecznikiem (35g) z masłem (6g),papryką (15g) 7,1,3 Jabłko (80g) Herbata miętowa bez cukru (150ml)
Obiad	Rosół z makaronem (250ml) 9 Karczek zapiekany w kapuście (100g) 1 Ziemniaki (120g)1 Pieczywo mieszane (25g) 1 Kompot owocowy (200ml) Jabłko- 1 szt.
Podwieczorek	Koktajl wiśniowy na maślanie - wiśnie miksowane 100% (200ml) 1,7 Bułeczka pszenna 1,5,3 Woda (150ml) Kalarepa (80g)

Jadłospis

Środa, 18.12.2024

Śniadanie	Kasza bulgur na mleku (200g) Alergeny: mleko, gluten Chleb razowy (35g) z masłem (6g) i wędliną drobiową (30g) Alergeny: gluten, jaja, mleko Pomidor (20g) Jabłko (80g)
Obiad	Zupa krupnik (250ml) 1, 7, 9, 10 Klops (100 g) 3, 1, 10 Kasza gryczana (120g) Surówka z buraczków czerwonych 80 g Kompot wieloowocowy (200ml) Gruszka - 1 szt.
Podwieczorek	Sałátka owocowa (pomarańcze, banany, jabłka, jogurt naturalny) (100g) Alergeny: jogurt Ciastko zbożowe (30g) Alergeny: gluten, orzechy

Czwartek, 19.12.2024

Śniadanie	Płatki owsiane na mleku z owocami (200ml) 1, 7 Chleb mieszany (35g) z pastą z tuńczyka (30g) z ogórkiem świeżym (20g) i papryką (20g) 1, 4 Kawa zbożowa bez cukru (150ml)
Obiad	Grochówka (250ml) 7,9,10 Makaron z twarogiem i śmietaną (180g) 1, 3, 7, Pieczywo (25g) Alergeny: Zboża zawierające gluten tj. pszenica Kompot owocowy (200ml) Gruszka - 1szt.
Podwieczorek	Budyń (100g) 1,7 Wafle 1,3,7

Piątek, 20.12.2024

Śniadanie	Zacierka na mleku (200ml) 7,1,3 Chleb razowy ze słonecznikiem (35g) z masłem (6g), pastą twarogową (30g) i pomidorem (15g) 7,1,3 Nektarynka (80g) Herbata miętowa bez cukru (150ml)
Obiad	Barszcz czerwony czysty (300 ml) 1,10,7 Krokiety z pieczarkami (160g) 10,4,9 Banan
Podwieczorek	Serek wiejski z owocami 150g 1,7 Woda (150ml) Marchewka (80g)