

Jadłospis

Wtorek, 07.01.2025

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 Sok jabłkowy / woda
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) 1,7 Marchewka do chrupania

Środa, 08.01.2025

Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (200g) 1,7 Chleb razowy (35g) z masłem (6g) i pastą jajeczną ze szczypiorkiem (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 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)

Czwartek, 09.01.2025

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

Piątek, 10.01.2025

Śniadanie	Kasza manna na mleku (200ml) 1,7 Bułka graham (35g) z masłem (6g), serem żółtym (15g) i rzodkiewką (15g) 1,7 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	Ciastko zbożowe (50g) 1,3,7 Banan (80g) Kawa zbożowa - inka bez cukru (150ml) 1
Poniedziałek, 13.01.2025	
Śniadanie	Kasza kus kus na mleku (200g) 1,7 Zapiekanka z szynką, serem i pomidorem (70g) 1,7 Sok pomarańczowy 100ml (świeży, wyciskany z pomarańczy) / woda
Obiad	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsnym (2500ml) 1,7 Pulpety w sosie koperkowym (100g) 1,3,7,9 Kasza jęczmienn gruba (120g) 1 Marchewka tuszona (80g) Pieczywo (15g) 1 Herbata z cytryną i miodem (200ml) Owoc -jabłko
Podwieczorek	Budyń czekoladowy (100g) 1,3,7 Banan (80g) Kompot bez cukru
Wtorek, 14.01.2025	
Śniadanie	Kasza jęczmienna 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 Pomarańcza (80g) Herbata owocowa bez cukru (150ml)
Obiad	Zupa krupnik (250 ml) 1,9,10 Filet z kurczaka panierowany (100g) ,3,7 Ziemniaki (120g) Pomidor (80g) Kompot wieloowocowy (200ml) Mandarynka
Podwieczorek	Koktajl wiśniowy (200ml) ,7 Jabłko pieczone z cukrem trzcinowym 1,5,3 Marchewka (80g)

Jadłospis

Środa, 15.01.2025

Śniadanie	Makaron świderki na mleku (200ml) 7,1,3 Jajecznica na pomidorkach ze szczypiorkiem (50g+20g + 2 g), chleb razowy ze słonecznikiem (35g) z masłem (6g),papryką (15g) 7,1,3 Jabłko (80g) Herbata miętowa bez cukru (150ml)
Obiad	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym (250ml) 9 Karczek z papryką i cebulą (100g) 1 Kasza jęczmienna pęczak (120g)1 Pieczywo (15g) 1 Kompot owocowy (200ml) Owoc kiwi
Podwieczorek	Koktajl brzoskwiniowy na maślanie - brzoskwinię miksowane 100% (200ml) 1,7 Bułeczka pszenna 1,5,3 Woda (150ml) Kalarepa (80g)
Czwartek, 16.01.2025	
Śniadanie	Kluski lane na mleku (200ml) 1,7 Chleb ze słonecznikiem (35g) z masłem (6g), serem żółtym (15g) i pomidorem(15g) 1,7 Herbata owocowa z miodem (150ml)
Obiad	Zupa alpejska na wywarze mięsnym (250ml) 1, 6, 7, 9, 10 Filet z ryby smażonej (90g) 1, 3, 4, 6, 9, 10 Ziemniaki (150g) Surówka z kapusty kiszzonej (80g) Kompot owocowy (200ml) Pieczywo Owoc - banan 1 szt. Ciastko zbożowe 1,3,7
Podwieczorek	Galaretkę z owocami (100g)1,3 Kawa inka z mlekiem (150ml) mleko 2% 7 Kalarepa (80g)
Piątek, 17.01.2025	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (200ml) 1,3,7 Bułeczka pszenna (35g) z ogórkiem (15g) i pomidorem(15g) 1,7 Jajko gotowane (50g) Herbata z miodem (150ml)
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej (250 ml)1,3,7,9,10 Pierogi leniwe na słodko (180 g)1,3,7 Pieczywo (15 g) 1 Mleko czekoladowe (200 ml) 7 Kiwi
Podwieczorek	Koktajl czekoladowo- owocowy na kefirze (200ml) ,7 Wafle kukurydziane 1,5,3 Kompot (150ml) Pomidorki koktajlowe (80g)

Jadłospis

Poniedziałek, 20.01.2025	
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 kapuśniak (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, 21.01.2025	
Śniadanie	Zacierka na mleku (200ml) 7,1,3 Chleb razowy ze słonecznikiem (35g) z masłem (6g), parówka z szynki (30g) i pomidorem (15g) 7,1,3 Nektarynka (80g) Herbata miętowa bez cukru (150ml)
Obiad	Barszcz ukraiński na wywarze mięsny (250 ml) 1,10,7 Paluszki rybne (80g) 10,4,9 Surówka z kapusty białej z pietruszką Ziemniaki (120g) Kompot owocowy 200 ml Banan
Podwieczorek	Serek wiejski z owocami 150g 1,7 Woda (150ml) Marchewka (80g)
Środa, 22.01.2025	
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	Naleśnik z miksowanymi truskawkami bez cukru (100g) 1,3,7 Kakao (150ml) mleko 2%, kakao naturalne 3 Marchewka (80g)

Jadłospis

Czwartek, 23.01.2025

Śniadanie	Kasza bulgur na mleku (200g) Alergeny: mleko, gluten Chleb razowy (35g) z masłem (6g) i kielbasą krakowską suchą (30g) Alergeny: gluten, jaja, mleko Pomidor (20g) Jabłko (80g)
Obiad	Zupa szpinakowo- szczawiowa z jajkiem (250ml) 1, 7, 9, 10 Gołąbki po hiszpańsku w sosie pomidorowym (120 g) 3, 1, 10 Ziemniaki (150g) Pieczywo (25g) 1 Kompot wieloowocowy (200ml) Gruszka - 1 szt.
Podwieczorek	Salatka owocowa (pomarańcze, banany, jabłka, jogurt naturalny) (100g) Alergeny: jogurt Ciastko zbożowe (30g) Alergeny: gluten, orzechy Kawa zbożowa z mlekiem (150 ml) mleko 2% Alergeny: mleko
Piątek, 24.01.2025	
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku (200g) 1,7 Bułka wielozbożowa (35g) z masłem (6g), sałatą (6g), pastą z tuńczyka (15g) i pomidorem (15g) 1,7 Sok pomarańczowy 100ml (świeży, wyciskany z pomarańczy) / woda
Obiad	Zupa gruzińska (a la grochówka) (250ml) 1,7,9,10 Gofry z bitą śmietaną 1,3,7 Pieczywo (15g) 1 Kakao (150ml) 7 Sok owocowy - 1 szt.
Podwieczorek	Jajko sadzone w chleбку (50g) Jabłko pieczone z cukrem trzcinowym (2g) (80g) Woda