

WTOREK

02.01.2024

ŚNIADANIE

Chleb zwykły, margaryna,
szynka,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa z soczewicy
Makaron z serem twarogowym
z tłuszczem
Sok 100%

PODWIECZOREK

Kisielz owocami
Chrupki kukurydziane

ŚRODA

03.01.2024

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku
Bułka graham, masło, żółty ser,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Krupnik ryżowy
Filet drobiowy panierowany,
Ziemniaki, Surówka
wielowarzywna z jogurtem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Mus owocowy

CZWARTEK

04.01.2024

ŚNIADANIE

Chleb wiejski, margaryna,
szynka, jajko,
talerz warzywno-owocowy
Kawa zbożowa na mleku

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa kalafiorowa
Pulpety wieprzowe w sosie
pomidorowym, Kasza bulgur,
Surówka z pora z marchewką
Kompot

PODWIECZOREK

Budyń z owocami
Wafel ryżowy

PIĄTEK

05.01.2024

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku
Bułka pszenna, masło,
serek twarogowy kanapkowy,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

Alergeny: 1. 3. 4. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa pieczarkowa z makaronem
Filet rybny panierowany,
Ziemniaki,
Surówka z kapusty kiszzonej
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Banan

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorczyca; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

PONIEDZIAŁEK
08.01.2024

ŚNIADANIE

Chleb pszenno-żytni, masło,
szynka, żółty ser,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa jarzynowa
Spaghetti po bolońsku
z warzywami
Kompot

PODWIECZOREK

Owoc
Ciastko wielozbożowe
bezcukrowe

WTOREK
09.01.2024

ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane na mleku
Bułka pszenna, margaryna,
twarożek z jogurtem,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Krupnik jęczmienny
Kotlet schabowy, Ziemniaki,
Marchewka z groszkiem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Galaretką
Suszone chipsy owocowe

ŚRODA
10.01.2024

ŚNIADANIE

Chleb zwykły, masło, jajko,
talerz warzywno-owocowy
Kawa zbożowa na mleku

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Rosół z makaronem
Potrawka z kurczaka, Ryż,
Surówka z ogórka kiszzonego
z marchewką
Kompot

PODWIECZOREK

Jogurt z owocami
Wafel kukurydziany

CZWARTEK
11.01.2024

ŚNIADANIE

Chleb żytni, margaryna, szynka,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Barszcz ukraiński z fasolą
Pierogi ruskie z tłuszczem,
Owoc
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Mus owocowo-warzywny

PIĄTEK
12.01.2024

ŚNIADANIE

Musli na mleku
Bułka pszenna, masło, dżem
Herbata

Alergeny: 1. 3. 4. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa koperkowa z makaronem
Ryba w warzywach, Ziemniaki
Kompot

PODWIECZOREK

Mleko
Biszkopty
Owoce

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorczyca; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

PONIEDZIAŁEK
15.01.2024

ŚNIADANIE

Chleb zwykły, margaryna,
parówka na ciepło, keczup,
talerz warzywno-
owocowy
Herbata

OBIAD

Barszcz biały z jajkiem, kiełbasą,
ziemniakami
Makaron z serem twarogowym
z tłuszczem
Sok 100%

PODWIECZOREK

Mleko
Bułeczka, Owoce/
Ciasto z owocami
(wyrób własny)

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

WTOREK
16.01.2024

ŚNIADANIE

Płatki ryżowe na mleku
Bułka pszenna, margaryna,
serek waniliowy, owoce
Herbata

OBIAD

Kapuśniak z białej kapusty
Bitki wieprzowe duszone,
Kasza gryczana,
Buraczki na ciepło
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Banan

Alergeny: 1. 7. 9. 10.

ŚRODA
17.01.2024

ŚNIADANIE

Chleb sitkowy, masło,
szynka, jajko,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

OBIAD

Zupa pomidorowa z makaronem
Kotlet pożarski, Ziemniaki,
Surówka wielowarzywna
z jogurtem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Budyń z owocami
Chrupki kukurydziane

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

CZWARTEK
18.01.2024

ŚNIADANIE

Bułka graham, margaryna,
szynka,
talerz warzywno-owocowy
Kawa zbożowa na mleku

OBIAD

Zupa ziemniaczana
Forszmak, Ryż
Kompot

PODWIECZOREK

Mleko
Chałka, masło
Owoce

Alergeny: 1. 7. 9. 10.

PIĄTEK
19.01.2024

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku
Chleb z ziarnami, masło,
żółty ser,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

OBIAD

Zupa wiejska
Paluszki rybne, Ziemniaki,
Surówka z kapusty kiszzonej
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Sokmarchwiowo-owocowy
Herbatniki

Alergeny: 1. 3. 4. 6. 7. 9. 10. 11.

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorzyczka; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

PONIEDZIAŁEK

22.01.2024

ŚNIADANIE

Chleb pszenno-żytni,
margaryna, szynka,
talerz warzywno-owocowy
Kawa zbożowa na mleku

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa grochowa
Naleśniki z serem, dżemem,
jogurtem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Kisiel
Suszone chipsy owocowe

WTOREK

23.01.2024

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku
Bułka graham, masło, jajko,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Rosół z makaronem
Podudzie z kurczaka pieczone,
Ziemniaki, Surówka
wielowarzynna z olejem
Kompot

PODWIECZOREK

Mleko
Biszkopty
Owoce

ŚRODA

24.01.2024

ŚNIADANIE

Chleb wiejski, margaryna,
serek twarogowy kanapkowy,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

Alergeny: 1. 3. 4. 7. 9. 10.

OBIAD

Krupnik jęczmienny
Filet rybny panierowany,
Ziemniaki, Surówka z kapusty
czerwonej z jogurtem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Owoc
Ciastko wielozbożowe
bezcukrowe

CZWARTEK

25.01.2024

ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane na mleku
Bułka pszenna, masło, miód
Herbata

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa ogórkowa
Gulasz mięsny, Makaron,
Surówka z pora z marchewką
Kompot

PODWIECZOREK

Koktajl mleczno-jogurtowy
z owocami
Wafel ryżowy

PIĄTEK

26.01.2024

ŚNIADANIE

Chleb żytni, margaryna,
jajko, żółty ser,
talerz warzywno-owocowy
Kawa zbożowa na mleku
Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa z fasolki szparagowej
Kopytka z masłem i bułką tartą
Owoc
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Mus owocowy

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorczyca; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

PONIEDZIAŁEK
29.01.2024

ŚNIADANIE

Chleb zwykły, masło,
pasztet drobiowy,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

Alergeny: 1. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa z soczewicy
Ryż z owocami ze śmietaną
Kompot

PODWIECZOREK

Mleko
Chałka, margaryna
Owoce

WTOREK
30.01.2024

ŚNIADANIE

Musli na mleku
Chleb sitkowy, margaryna,
żółty ser,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem
Kotlet mielony, Ziemniaki,
Buraczki na ciepło
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Mus owocowo-zbożowy

ŚRODA
31.01.2024

ŚNIADANIE

Bułka pszenna, margaryna,
szynka,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa z zielonego groszku
Makaron z serem twarogowym
z tłuszczem
Sok 100%

PODWIECZOREK

Galaretką z owocami
Chrupki kukurydziane

CZWARTEK
01.02.2024

ŚNIADANIE

Chleb z ziarnami, masło, jajko,
talerz warzywno-owocowy
Kawa zbożowa na mleku

Alergeny: 1. 3. 6. 7. 9. 10. 11.

OBIAD

Zupa koperkowa
Kurczak z warzywami,
Kasza bulgur
Kompot

PODWIECZOREK

Jogurt z owocami
Herbatniki

PIĄTEK
02.02.2024

ŚNIADANIE

Makaron na mleku
Bułka pszenna, margaryna,
serek waniliowy, owoce
Herbata

Alergeny: 1. 3. 4. 7. 9. 10.

OBIAD

Krupnik ryżowy
Ryba po grecku, Ziemniaki
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Banan

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorczyca; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

PONIEDZIAŁEK

05.02.2024

ŚNIADANIE

Płatku kukurydziane na mleku
Chleb pszenno-żytni,
margaryna, dżem
Herbata

OBIAD

Zupa ogórkowa
Gulasz mięsny, Kasza gryczana,
Surówka z białej kapusty
z marchewką z olejem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Budyń z owocami
Wafel ryżowy

Alergeny: 1. 7. 9. 10.

WTOREK

06.02.2024

ŚNIADANIE

Chleb wiejski, masło,
szynka, żółty ser,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

OBIAD

Zupa fasolowa
Makaron z owocami ze śmietaną
Kompot

PODWIECZOREK

Mleko
Bułeczka, Owoce/
Gofry, owoce
(wyrób własny)

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

ŚRODA

07.02.2024

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku
Bułka graham, masło,
twarożek z jogurtem,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

OBIAD

Zupa wiejska
Kotlet drobiowy siekany,
Ziemniaki, Surówka
wielowarzynna z jogurtem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Owoc
Ciastko wielozbożowe
bezcukrowe

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

CZWARTEK

08.02.2024

ŚNIADANIE

Chleb żytni, margaryna,
szynka,
talerz warzywno-owocowy
Kawa zbożowa na mleku

OBIAD

Zupa brokułowa
Kiełbaski rumuńskie, Ryż,
Marchewka z groszkiem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Kasza manna na mleku
z owocami

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

PIĄTEK

09.02.2024

ŚNIADANIE

Bułka pszenna, margaryna,
pasta rybna,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

OBIAD

Barszcz czerwony z jajkiem
Leniwe z masłem i bułką tartą
Sok 100%

PODWIECZOREK

Mleko
Biszkopty
Owoce

Alergeny: 1. 3. 4. 7. 9. 10.

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorczyca; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie