

PONIEDZIAŁEK
02.01.2023

ŚNIADANIE

Chleb zwykły, masło, pasta
jajeczna z żółtym serem, talerz
warzywno-owocowy
Kakao

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

OBIAD

Zupa jarzynowa
Spaghetti po bolońsku
z warzywami
Kompot

PODWIECZOREK

Banan

WTOREK
03.01.2023

ŚNIADANIE

Bułka pszenna, margaryna,
parówka na ciepło, keczup,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Mleko
Biskopki
Owoce

ŚRODA
04.01.2023

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku
Chleb żytni, masło, szynka,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

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

OBIAD

Krupnik jęczmienny
Kotlet schabowy, Ziemniaki,
Surówka z białej kapusty
z marchewką z jogurtem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Budyń z owocami
Wafel kukurydziany

CZWARTEK
05.01.2023

ŚNIADANIE

Bułka grahamka, margaryna,
twarożek z jogurtem, talerz
warzywno-owocowy
Kawa zbożowa z mlekiem
Alergeny: 1. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa ogórkowa
Risotto drobiowe z warzywami
Kompot

PODWIECZOREK

Kisiel z owocami
Herbatniki

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.Gorzycza; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Lubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka.

mgr Joanna Szepińska

PONIEDZIAŁEK

09.01.2023

ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Zupa z fasolki szparagowej
Makaron z serem twarogowym
z tłuszczem
Sok

PODWIECZOREK

Mus owocowy

WTOREK

10.01.2023

ŚNIADANIE

Chleb wiejski, masło, jajko
w sosie jogurtowym, talerz
warzywno-owocowy
Kawa zbożowa z mlekiem
Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa koperkowa z ryżem
Bigos z kapusty kiszonej,
Ziemniaki
Kompot

PODWIECZOREK

Kasza manna na mleku
z owocami

ŚRODA

11.01.2023

ŚNIADANIE

Płatki ryżowe na mleku
Bułka pszenna, margaryna,
serek twarogowy kanapkowy,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

OBIAD

Rosół z makaronem
Kotlet pożarski, Ziemniaki,
Marchewka z groszkiem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Owoc
Ciastko wielozbożowe
bezcukrowe

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

CZWARTEK

12.01.2023

ŚNIADANIE

Chleb z ziarnami, margaryna,
szynka, żółty ser, talerz
warzywno-owocowy
Kakao

OBIAD

Zupa brokułowa
Pulpety wieprzowe w sosie
pomidorowym, Kasza gryczana,
Surówka wielowarzywna
z olejem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Galaretka z owocami
Słonecznik nasiona

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

PIĄTEK

13.01.2023

ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane na mleku
Bułka pszenna, masło, dżem
Herbata

OBIAD

Zupa wiejska
Filet rybny panierowany,
Ziemniaki,
Surówka z pora z marchewką
Kompot

PODWIECZOREK

Jogurt z owocami
Wafel ryżowy

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.

mgr Joanna Stępiak

PONIEDZIAŁEK

16.01.2023

ŚNIADANIE

Chleb zwykły, masło, szynka,
talerz warzywno-owocowy
Kawa zbożowa z mlekiem

OBIAD

Zupa grochowa
Makaron z owocami,
ze śmietaną
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Bułka pszenna, margaryna,
serek waniliowy,
suszone owoce
Herbata

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

WTOREK

17.01.2023

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku
Bułka z ziarnami, margaryna,
twarożek z jogurtem,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem
Kiełbaski rumuńskie,
Ziemniaki, Surówka
wielowarzynna z jogurtem
Kompot

PODWIECZOREK

Banan

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

ŚRODA

18.01.2023

ŚNIADANIE

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

OBIAD

Krupnik jęczmienny
Ryba w warzywach, Ziemniaki
Kompot

PODWIECZOREK

Koktajl mleczno-jogurtowy
z owocami
Herbatniki

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

CZWARTEK

19.01.2023

ŚNIADANIE

Makaron na mleku
Chleb żytni, masło, żółty ser,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

OBIAD

Kapuśniak ze słodkiej kapusty
Kurczak w sosie
śmietanowo ziołowym, Ryż,
Surówka z ogórka kiszzonego
z marchewką
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Kisiel z owocami
Chrupki kukurydżiane

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

PIĄTEK

20.01.2023

ŚNIADANIE

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

OBIAD

Barszcz czerwony z jajkiem
Leniwe z sera twarogowego
i ziemniaków,
z masłem i bułką tartą Owoc
Woda z cytryną

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.Gorzyczka; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Dubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka.

DIETETYK
mgr Joanna Ślepniak

PONIEDZIAŁEK

23.01.2023

ŚNIADANIE

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

OBIAD

Zupa wiejska
Jajko w sosie koperkowym,
Ziemniaki, Surówka
wielowarzywna z olejem
Kompot

PODWIECZOREK

Owoc
Ciastko wielozbożowe
bezcukrowe

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

WTOREK

24.01.2023

ŚNIADANIE

Chleb zwykły, margaryna,
serek twarogowy kanapkowy,
talerz warzywno-owocowy
Kawa zbożowa z mlekiem

OBIAD

Zupa kalafiorowa
Pieczeń rzymska, Kasza
bulgur, Buraczki na ciepło
Kompot

PODWIECZOREK

Mus owocowy

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

ŚRODA

25.01.2023

ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane na mleku
Bułka pszenna, masło, miód
Herbata

OBIAD

Rosół z makaronem
Kotlet drobiowy siekany,
Ziemniaki, Surówka z kapusty
kiszzonej z marchewką
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Jogurt z owocami
Wafel ryżowy

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

CZWARTEK

26.01.2023

ŚNIADANIE

Bułka grahamka, margaryna,
pasztet drobiowy,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

OBIAD

Zupa z zielonego groszku
Makaron z serem twarogowym
z tłuszczem
Sok

PODWIECZOREK

Chąłka, masło, owoce/
Ciasto z owocami
(wyrób własny)
Mleko

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

PIĄTEK

27.01.2023

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku
Chleb wiejski, masło,
pasta jajeczna,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

OBIAD

Krupnik ryżowy
Ryba po grecku, Ziemniaki
Kompot

PODWIECZOREK

Budyń z owocami
Pestki dyni

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.Gorzycza; 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
mgr Joanna Szepińska