

Jadłospis

Poniedziałek, 18.11.2024	
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem (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	Kapuśniak z białej kapusty (250ml) 1,9,10,3 Potrawka z kurczaka (100g) 1,3,7,9,10 Ryż brązowy (120g) Ogórek kiszony (80g) Pieczywo (15g) 1 Herbata z cytryną i miodem (150ml)
Podwieczorek	Wafle ryżowe Jogurt owocowy (100ml) ,7 Jabłko Marchewka (80g)
Wtorek, 19.11.2024	
Śniadanie	Makaronna mleku (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 morszczuka (80g) 1,3,4,9 Ziemniaki (120g) Surówka z kapusty kiszonej (80g) Kompot owocowy (150ml) Pieczywo 1 Owoc - mandarynka szt. Jogurt owocowy 7
Podwieczorek	Placek z jabłkami - jabłka krojone w cieście naleśnikowym (100g) 1,3,7 Mleko krowie 2% (150ml) 7 Rzodkiewka (80g)
Środa, 20.11.2024	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (200g) 1, 7 Chleb razowy (35g) z masłem (6g) i pastą z tuńczyka ze szczypiorkiem (30g) 1, 3, 7 Papryka (20g) Banan (80g) Kompot 150ml
Obiad	Rosół z makaronem nitka (250ml) 1, 3, 7 Skrzydółka pieczone z kurczaka (120g) Ziemniaki (150g) Sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem z sosem vinegret (oliwa z oliwek, miód, sok z cytryny, odrobina musztardy,) (100g) 10 Kompot owocowy (150ml) bez cukru Kiwi
Podwieczorek	Koktajl malinowy (150ml) - jogurt naturalny 100ml, maliny 50g 7 Bułka pszenna z ziarnami (35g) 1 Woda

Jadłospis

Czwartek, 21.11.2024

Śniadanie	Kasza bulgur na mleku (200g) Alergeny: mleko, gluten Chleb razowy (35g) z masłem (6g) i kiełbasą krakowską suchą (30g) Alergeny: gluten, jaja, mleko Pomidor (20g) Jabłko (80g) Herbata miętowa 150ml
Obiad	Zupa ogórkowa (250ml) 1, 7, 9, 10 Knedle z mięsem mielonym (180 g) 3, 1, 10 Surówka z kapusty białej (80g) Pieczywo (15g) 1 Kompot wieloowocowy (150ml) Gruszka - 1 szt.
Podwieczorek	Salátka owocowa (pomarańcze, banany, jabłka, jogurt naturalny) (100g) Alergeny: jogurt Wafle podpłomyki (30g) Alergeny: gluten, orzechy Kawa zbożowa z mlekiem (150 ml) mleko 2% Alergeny: mleko

Piątek, 22.11.2024

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 Makaron z twarogiem i śmietaną 1, 3, 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, 25.11.2024

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 z zielonego groszku na wywarze mięsnym (250ml) 1, 6, 7, 9, 10 Paluszki rybne (100g) 1, 3, 4, 6, 9, 10 Ziemniaki (120g) Surówka z kapusty kiszzonej (80g) Napój cytrynowo-miodowy (150ml) Pieczywo Owoc - banan 1 szt.
Podwieczorek	Racuchy z dżemem jabłkowym (100g) 1,3,7 Kisiel do picia z marchewką (150ml) 1

Jadłospis

Wtorek, 26.11.2024

Śniadanie	Makaron gwiazdeczki na mleku (200ml) 1,37 Zapiekanka z szynką i serem 35 g + pomidor (15g), rzodkiewka 1,7 Kompot z cukrem (5g) (200ml) Banan
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami (250ml) 1,7,9,10 Kotlet schabowy (80g) 1,3,7,9,10 Ziemniaki 120g 1 Buraczki czerwone 100g 9 Pieczywo (15g) 1 Kompot owocowy (150ml) Jabłko
Podwieczorek	Ciastko owsiane (100g) 1,3,7 Budyń (150ml) 1,7 Marchewka

Środa, 27.11.2024

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	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym (250ml) 9 Karczek z pieczarkami (100g) 1 Kasza gryczana (120g) 1 Pomidor 80g Pieczywo mieszane (15g) 1 Kompot owocowy (200ml) Jabłko- 1 szt.
Podwieczorek	Serek wiejski (200ml) 1,7 Bułeczka pszenna 1,5,3 Woda (150ml)

Czwartek, 28.11.2024

Śniadanie	Kasza kus kus na mleku (200g) 7 Bułka wielozbożowa (35g) z masłem (6g), sałatą (6g), szynką (15g) i pomidorem (15g) 1,7 Sok pomarańczowy 100ml (świeży, wyciskany z pomarańczy) / woda
Obiad	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsny (250ml) 1,7 Klopsik w sosie koperkowym (100g) 1,3,7,9 Kasza jęczmienna pęczak (120g) 1 Marchewka tuszona (80g) Pieczywo (15g) 1 Kompot owocowy (200ml) Owoc - mandarynka
Podwieczorek	Biszkopt domowy (100g) 1,3,7 Banan (80g) Kawa zbożowa - inka bez cukru (150ml) 1

Jadłospis

Piątek, 29.11.2024

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	Barszcz czerwony (250ml) 7,9,10 Naleśnik z twarogiem i sosem truskawkowym (180g)1, 3, 7, Pieczywo (15g) 1 Kakao (200ml) Gruszka -1szt.
Podwieczorek	Ciastko zbożowe jagodowe (30g) 1,3,7 Mleko krowie 2% (150ml) 7 Jabłko