

Jadłospis na styczeń 2022

| Dzień | Śniadanie | II śniadanie | Obiad |
|----------------------------|--|---|---|
| 3.01.2022 Poniedziałek | Chleb mieszany z masłem (1,7) , Jajecznica ze szczypiorkiem (3) 80g , Papryka czerwona, Herbata z cytryną | Wafle ryżowe w polewie czekoladowej 1szt, Sok owocowy 150ml | Zupa jarzynowa z natką pietruszki (1,9) 250ml, Ryż (1) 150g, Sos słodko-kwaśny z warzywami i filetem z kurczaka (1) 150g, Kompot z owoców sezonowych |
| 4.01.2022 Wtorek | Chleb mieszany z masłem (1,7) , Twarożek z rzodkiewką 30g , Powidła, Ogórek świeży, Kakao (7) | Banan 1szt | Zupa szczawiowa z jajkiem z zieleniną (1,3,7,9) 250ml, Ziemniaki z koperkiem 150g, Kotlet mielony drobiowy (1,3) 80g, Sur z marchewki z jabłkiem, selerem i jogurtem (7,9) 100g, Kompot z owoców mieszanych |
| 5.01.2022 Środa | Chleb mieszany z masłem (1,7), Parówki na ciepło z keczupem 2szt , Ogórek świeży, Kawa inka (1,7) | Pł. ryżowe na ml (1,7) z musem jabłkowym 150ml | Zupa meksykańska z natką pietruszki (1,9) 250ml, Kasza bulgur (1) 150g, Gulasz z łopatki z warzywami (1) 150g, Kompot z owoców sezonowych |
| 7.01.2022 Piątek | Chleb z masłem (1,7), Pasta jajeczna (3) ze szczypiorkiem 30g , Ogórek kiszony, Herbata owocowa | Mus owocowy 1szt Ciastka z żurawiną (1) 2szt | Zupa pomidorowa z ryżem i natką (1,9) 250ml, Makaron rurki (1,3)150g, Sos boloński z warzywami i tuńczykiem (1,3,4) 150g, Kompot owocowy |
| 10.01.2022 Poniedziałek | Chleb mieszany z masłem (1,7), Ser żółty 2 plasterki (7) , Sałata Pomidor, Kakao (7) | Sałata owocowa 150g | Zupa ogórkowa z koperkiem zabieleną (1,7,9) 250ml, Ziemniaki puree z koperkiem (7) 150g, Kotlet z fileta z kurczaka (1,3) 80g, Fasolka szparagowa 100g, Lemoniada z cytryną i miętą |
| 11.01.2022 Wtorek | Pł. owsiane na ml. (1,7) 150ml, Bułka z masłem (1,7), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3) 30g , Papryka czerwona | Kisiel z owocami 150ml | Kapuśniak ze świeżej kapusty z pomidorami z zieleniną (1,9) 250ml, Kluseczki gnocchi (1,3) 150g, Strogonoff z pieczarkami, ogórkiem kiszonym (1,7) 150g,, Kompot wiśniowy |
| 12.01.2022 Środa | Chleb mieszany z masłem (1,7), Szynka wiejska 2 plasterki , Sałata, Pomidor, Kakao (7) | Jabłko 1szt | Rosół z makaronem nitki i natką pietruszki (1,3,9)250ml, Ziemniaki puree z koperkiem (7) 150g, Udziec z kurczaka pieczone (1,3) 1szt, Sur z kapusty kiszonej z jabłkiem i zieleniną 100g, Kompot z owocowy |
| 13.01.2022 Czwartek | Chleb mieszany z masłem (1,7), Pasta mięsna z prażonymi pestkami słonecznika 30g , Ogórek kiszony Herbata malin. | Budyń czekoladowy (7) 150ml | Zupa grochowa z zieleniną (9) 250ml, Pierogi leniwe z masłem (1,3,7) 150g, Sur z marchewki i brzoskwinia 100g, Kompot z owoców sezonowych |
| 14.01.2022 Piątek | Kasza manna na mleku (1,7) 150ml, Chleb mieszany z masłem (1,7), Ser żółty 30g , Pomidor, | Koktajl owocowy (7) 150ml | Krem szparagowy z makaronem kuleczki z zieleniną (1,3,9) 250ml, Ziemniaki puree (7) z koperkiem 150g, Paluszki rybne z dorsza (1,3,4) 2szt, Bukiet warzyw got.100g, Kompot truskaw. |
| 17.01.2022 Poniedziałek | Chleb mieszany z masłem (1,7), Jajecznica ze szczypiorkiem (3) 80g , Pomidor, Kawa inka (1,7) | Mus owoc. 1szt, Ciastka sante z morelą | Żurek z białą kiełbasą i natką pietruszki (1,9) 250ml, Ziemniaki z koperkiem 150g, Gzik ze szczypiorkiem (7) 200g, Jabłko 1szt, Lemoniada |

| | | | |
|----------------------------|---|--|---|
| 18.01.2022 Wtorek | Bułka z masłem (1,7), Polędwica sopocka 2 plasterki , Sałata, Ogórek świeży, Mięta | Banan 1szt | Krupnik z zieleniną (1,9) 250ml, Ziemniaki z koperkiem 150g, Kotlet z fileta z kurczaka (1,3) 70g, Kalafior 100g, Kompot owocowy |
| 19.01.2022 Środa | Chleb mieszany z masłem (1,7) , Pasztet drobiowy 30g , Dżem, Ogórek kiszony, Kakao (7) | Kisiel (1) z jabłkiem 150ml | Rosół z makaronem i zieleniną (1,3,9) 250ml, Ziemniaki puree z koperkiem (7) 150g, Klops z mięsa mielonego (1,3) 80g, Sur z kapusty czerwonej z jabłkiem i marchewką 100g, Kompot z owoców sezon. |
| 20.01.2022 Czwartek | Chleb mieszany z masłem (1,7) Twarożek ze szczypiorkiem (7) 30g , Powidła, Papryka czerwona, Herbata z owoców leśnych | Pł. ryżowe na (1,7) z trusk. 150ml | Kapuśniak z pomidorami i zieleniną (1,9) 250ml, Kluseczki spetzle (1) 150g, Potrawka z kurczaka (1,7) 150g, Bukiet warzyw 100g, Kompot z owoców mieszanych |
| 21.01.2022 Piątek | Chleb mieszany z masłem (1,7), Pasta z rybną (1,3) ze szczypiorkiem 30g , Miód, Ogórek kiszony, Kawa inka (1,7) | Budyń waniliowy (1,7) 150ml | Zupa gulaszowa z zieleniną (1,9) 250ml, Naleśniki z twarożkiem polane musem truskawkowym (1,3,7) 2szt, Kompot owocowy |
| 24.01.2022 Poniedziałek | Chleb mieszany z masłem (1,7), Ser żółty(7) 2 plasterki , Dżem, Ogórek kiszony, Herbata z cytryną | Koktajl bananowy z żurawiną 150g | Zupa pomidorowa z makaronem kuleczki i zieleniną (1,3,9) 250ml, Ziemniaki z koperkiem 150g, Medaliony drobiowo-warzywne (1,3) 80g, Sur. z kapusty kiszzonej z papryką 100g, Lemoniada z mięta |
| 25.01.2022 Wtorek | Bułka z masłem (1,7), Pasta z jajeczna ze szczypiorkiem (3,7) 30g , Powidła, Pomidor, Kakao (7) | Sałatka owocowa 150g | Barszcz ukraiński z zielenią(1,9) 250ml, Ziemniaki z koperkiem 150g, Kotlet schabowy (1,3) 80g, Kapusta kiszona zasmażana 100g, Kompot z owoców sezonowych |
| 26.01.2022 Środa | Chleb mieszany z masłem (1,7) Parówki z drobiowe na ciepło z keczupem 2szt , Papryka, Kawa inka (1,7) | Jabłko 1szt | Zupa z soczewicy czerwonej z natką pietruszki (1,9) 250ml, Kasza bulgur (1) 150g, Gulasz z łopatki (1) 150g, Buraczki z jabłkiem 100g, Kompot owocowy |
| 27.01.2022 Czwartek | Chleb mieszany z masłem (1,7) Szynka drobiowa 2 plasterki , Sałata, Ogórek świeży, Herbata z owocowa | Baton granola 1szt, Marchewkow e talarki | Zupa ogórkowa z koperkiem (1,7,9) 250ml, Ziemniaki z koperkiem 150g, Nugetssy z kurczaka (1,3) 80g, Fasolka szparagowa na ciepło 100g, Kompot z owoców mieszanych |
| 28.01.2021 Piątek | Chleb mieszany z masłem (1,7), Pasta rybną ze szczypiorkiem 30g , Dżem Ogórek kiszony, Kakao (7) | Kasza manna (1,7) z owocami 150ml | Zupa meksykańska z natką pietruszki (1,9) 250ml, Pierogi z serem i jogurtem naturalnym (1,3,7) 250g , Jabłko 1szt, Lemoniada z cytryną |
| 31.01.2021 Poniedziałek | Chleb mieszany z masłem (1,7), Jajecznica ze szczypiorkiem (3) 80g , Pomidor, Kawa inka (1,7) | Budyń czekoladowy (7) 150ml | Flaczki drobiowe z natką pietruszki (1,9) 250ml Kluseczki spetzle (1) 150g, Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym (1,3) 150g, Sur z selera z brzoskwinia (7,9) 100g, Woda z cytryną |

Alergeny

1. zboża zawierające gluten
4. ryby i produkty pochodne
9. seler i produkty pochodne

3. jaja i produkty pochodne
7. mleko i produkty mleczne