



Jadłospis na LISTOPAD 2024

| Dzień | Śniadanie | II śniadanie | Obiad |
|---------------------------|---|---|--|
| 4.11.2024 Poniedziałek | Chleb mieszany pszenno-żytni z masłem (1,7) Dżem 100% 30g, Owsianka z pł. owsianych górskich 150g (7) Suszone daktyle Herbata Rumiankowa | Koktajl truskawkowy z otrębami na jogurcie, wyrób własny 150g (1,7) | I danie: Zupa z kalarepy z ziemniakami i koperkiem (7,9) 250ml, II danie: Makaron rurki (1,3) 150g, Sos śmietanowo brokułowy z kurczakiem (1) 150g, Lemoniada z cytryną |
| 5.11.2024 wtorek | Chleb mieszany (pszenno-żytni) z masłem (1,7), Jajecznicą szczypiorkiem (3) 80g , Pomidor, Rzodkiewka, Herbata z cytryną | Mandarynki 2 szt. | I danie: Krem z dyni z grzankami (1,9) 250ml, II danie: Kasza jęczmienna (1) 150g , Gulasz z łopatki z warzywami korzeniowymi (marchew, seler) (1,9) 150g, Kapusta kiszona gotowana 100g, Kompot z owoców sezonowych |
| 6.11.2024 Środa | Bułka grahamka z masłem (1,7), Szynka z indyka 2 pl. , Papryki kolorowa (czerwona, zielona, żółta) Kakao (7) | Muffinki marchewk. wyrób własny (1,3,7) 1 szt. | I danie: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (7,9) 250ml, II danie: Makaron spaghetti (1,3)150g, Sos boloński w warzywami (marchewka, seler) (1,9) 150g, Kompot z owoców sezonowych |
| 7.11.2024 Czwartek | Chleb mieszany (pszenno-żytni) z masłem (1,7), Ser żółty (7) 2 pl. , Pomidor, Ogórek kiszony, Herbata Roiboss | Kolorowe galaretki 150g | I danie: Krupnik na żołądkach z natką pietruszki (1,9) 250ml, II danie: Placki orkiszowe z jabłkami (1,3,7) 2szt, Kompot z owoców sezonowych |
| 8.11.2024 Piątek | Chleb mieszany (pszenno-żytni) z masłem (1,7) Twarożek ze szczypiorkiem (7) 30g , Rzodkiewka, Żółta papryka Kawa Inka (1,7) | Marchewka i ogórek zielony w cząstkach (150g) | I danie: Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki (1,3,9) 250ml, II danie: Ziemniaki puree (7) 150g, Paluszki rybne (1,3,4), Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka 100g, Woda |
| 12.11.2024 Wtorek | Bułka kajzerka z masłem (1,7), Miód 30g Papryka czerwona i żółta, Kakao (7) | Banan 1 szt. | I danie: Zupa Rumfordzka (1,9) 250 ml II danie: Kasza kus kus (1) 150g, Klops wieprzowy (1,3) 1 szt., Surówka z ogórków kiszonych 100g Kompot z owoców sezonowych |

| | | | |
|----------------------------|--|---|---|
| 13.11.2024 Środa | Chleb mieszany (pszenno-żytni) z masłem (1,7), Jajecznica ze szczypiorkiem (3) 8og , Pomidor, Ogórek zielony Herbata miętowa | Pudding czekoladowy (1,7) 150ml | I danie: Rosół z makaronem nitki i natką pietruszki (1,3,9) 250ml, II danie: Ziemniaki puree (7) 150g, Kotlet schabowy (1,3) 1szt, Mizeria na jogurcie greckim z koperkiem (7) 100g, Kompot z owoców sezonowych |
| 14.11.2024 Czwartek | Chleb mieszany (pszenno-żytni) z masłem (1,7), Pasta mięsna z natką pietruszki (9) 3og , Rzodkiewka, Kielki Kawa Inka (1,7) | Placuszki ze szpinakiem (1,3,7) 2 szt. | I danie: Barszcz ukraiński z drobną fasolką Jaś (9) 250ml II danie: Ziemniaki puree (7) 150g, Udziec z kurczaka 1szt, Surówka z buraczków z jabłkiem 100g, Kompot z owoców sezonowych |
| 15.11.2024 Piątek | Bułka pszenna z masłem (1,7), Pasta z makreli ze świeżym szczypiorkiem (3,4) 3og , Ogórek kiszony, Pomidor, Herbata z Lipy | Drożdżówka z jabłkiem wyrób własny (1,3,7) 1szt | I danie: Zupa z fasolką szparagową z ziemniakami (7,9) 250ml, II danie: Ziemniaki 150g, Gzik ze świeżym szczypiorkiem (7) 200g, Woda |
| 18.11.2024 Poniedziałek | Chleb mieszany (pszenno-żytni) z masłem (1,7), Ser żółty (7) 2 pl. Sałata, Papryka czerwona Kawa Inka (1,7) | Mandarynka 2szt. | I danie: Krem z kalafiora z groszkiem ptysiowym (1,9) 250ml, II danie : Ryż biały 150g , Filet z kurczaka w sosie potrawkowym z groszkiem z marchewką (1) 150g, Lemoniada z cytryną |
| 19.11.2024 Wtorek | Chleb mieszany (pszenno-żytni) z masłem (1,7), Hummus 3og Ogórek zielony, Papryka żółta, Herbata z cytryną | Leśny shake z tropikalną nutką (7) 150ml | I danie: Krem z marchewki z kaszą jaglaną (1,9)250ml, II danie: Pyzy (1)2szt, Gulasz z fileta z kurczaka z kolorową papryką (1,7) 150g, Kompot z owoców sezonowych |
| 20.11.2024 Środa | Chleb mieszany (pszenno-żytni) z masłem (1,7), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 3og Pomidor, Ogórek kiszonym Kakao (7) | Owsianka z pł. górskich na ml (1,7) 150g, Żurawina suszona | I danie: Zupa porowa z groszkiem ptysiowym (1,7,9) 250ml, II danie: Makaron rurki (1,3) 150g, Pulpet drobiowy z sosem pomidorowym (1,3,) 1 szt., Surówka z białej kapusty z march. 100g, Kompot z owoców sezonowych |
| 21.11.2024 Czwartek | Bułka pszenna kajzerka z masłem (1,7), Parówki na ciepło z ketchupem 2 szt , Ogórek zielony, Rzodkiewki. Herbata z Rumianku | Jabłko 1szt | I danie: Zupa z czerwonej soczewicy i pomidorów (9) 250ml, II danie: Ziemniaki puree (7) 150g, Kotlet z kurczaka (1,3) 1szt, Sur z kiszonej kap. z marchewką, jabłkiem 100g, Kompot z owoców sezonowych |
| 22.11.2024 Piątek | Chleb mieszany (pszenno-żytni) z masłem (1,7) Twarożek z pastą z suszonych pomidorów i pestkami słonecznika (7) 3og , Papryka czerwona, Kielki, Herbata owocowa | Muffinka waniliowa (1,3,7) 1szt., wypiek własny | I danie: Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (9) 250ml, II danie: Pierogi ruskie z masłem (1,3,7) 200g Woda |

| | | | |
|----------------------------|---|--|--|
| 25.11.2024 Poniedziałek | Owsianka z płatków owsianych górskich na mleku (7) Suszone morele 150g, Bułka pszenna z masłem (1,7) Dżem 100% 30g , Herbata Roiboss | Jogurt naturalny z granolą i żurawiną (1,7) 150g | I danie: Krem z brokuła z grzankami (9) 250 ml, II danie: Ryż curry 150g, Filet z kurczaka w sosie z zielonym groszkiem (1,7) 150g Lemoniada ze świeżą miętą |
| 26.11.2024 Wtorek | Chleb mieszany (pszenno-żytni) z masłem (1,7), Szynka z indyka 2 pl. , Sałata, Pomidor, Rzodkiewki Kawa inka (1,7) | Sałatka owocowa (jabłko, winogrono, mandarynka) 150g | I danie: Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami (9) 250ml II danie: Makaron spaghetti (1,3) 150g, Sos pomidorowy z ziołami i mozzarellą (1) 150g, Kompot z owoców sezonowych |
| 27.11.2024 Środa | Chleb mieszany (pszenno-żytni) z masłem (1,7), Twarożek z rzodkiewką (7) 30g , Ogórek zielony i Kiszony, Herbata z cytryną | Ciasteczka maślane (1,3,7) 2 szt wypiek własny | I danie: Zupa ogórkowa z koperkiem (7,9) 250ml II danie: Ziemniaki 150g, Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (1,3,7) 1szt, Kompot z owoców sezonowych |
| 28.11.2024 Czwartek | Chleb mieszany (pszenno-żytni) z masłem,(1,7) Pasztet wieprzowy z wątróbką (wyrób własny) (9) 30g , Papryki kolorowe, Kakao (7) | Murzynek z jabłkami (1,3) wypiek własny | I danie: Zupa pomidorowa z ryżem (9) 250ml, II danie: Ziemniaki puree (7) 150g Nuggetsy z kurczaka (1,7) 2 szt., Buraki z jabłkiem 100g, Kompot z owoców sezonowych |
| 29.11.2024 Piątek | Chleb mieszany (pszenno-żytni) z masłem (1,7) Pasta z tuńczyka ze świeżym szczypiorkiem (4) 30g , Ogórek kiszony, Pomidor, Herbata rumiankowa | Pudding waniliowy (1,7) 150 ml | I danie: Krem z białych jarzyn z groszkiem ptysiowym (1,7,9) 250ml II danie: Orkiszowe naleśniki z dżemem (1,3,7) 2 szt. Woda |

Alergeny 1. zboża zawierające gluten
7. mleko i produkty mleczne

3. jaja i produkty pochodne
9. seler i produkty pochodne

4. ryby i produkty pochodne