



## Jadłospis na STYCZEŃ 2025

Dzień	Śniadanie	II śniadanie	Obiad
2.01.2025 Czwartek E (kcal):1090 B(g): 51,7 Tł (g) : 31,5 W (g) : 152,6	Bułka pszenna (1) z <b>masłem</b> (7) 1 szt., <b>Miód 30g</b> <b>Płatki kukurydziane 30g</b> z mlekiem 120 ml Pomidor 20g, Rzodkiewka 20g Herbata Roiboss 250 ml	Koktajl malinowy z otrębami (1) na jogurcie(7) 150g , wyrób własny	<b>I danie:</b> Zupa krem z zielonego groszku (7,9) 250ml, <b>II danie:</b> Kasza jęczmienna 150g Sos pieczarkowo-śmietanowy (1,7) 150g, Lemoniada z cytryną 200ml
3.01.2025 Piątek E (kcal) 1000 B(g): 50 Tł (g) : 24,4 W (g) : 145	Chleb mieszany (1) (pszenno-żytni) z masłem (7) <b>Ser żółty (7) 1 pl.</b> <b>Ser Kanapkowy (7) 1 pl.</b> Pomidor 30g , sałata 5g Herbata Miętowa 250ml	Galaretka owocowa 150g Gruszka ½ szt.	<b>I danie:</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami natką pietruszki (9) zabieleną (7) 250ml <b>II danie:</b> Ziemniaki puree (7) 150g, Paluszki Rybne 2 szt , Surówka z Buraczków i jabłka 100g <b>Woda</b> 200ml
7.01.2025 Wtorek E (kcal): 1130 B(g): 50,85 Tł (g) : 36,4 W (g) : 149,7	Chleb mieszany (1) (pszenno-żytni) z masłem (7) <b>Jajecznica (3) ze szczypiorkiem (7) 80g,</b> Pomidor 20g, Rzodkiewka 20g Kawa Inka z ml (1,7) 250ml	Jogurt owocowy (7) 1 szt. Mandarynka 1 szt.	<b>I danie:</b> Zupa kalafiorowa z ziemniakami (9) zabieleną (7) 250ml, <b>II danie:</b> Makaron spaghetti (1,3) 150g, Sos boloński w warzywach (marchewka, pietruszka, seler, por) (9) 150g, <b>Lemoniada</b> z cytryną 200ml
8.01.2025 Środa E (kcal): 1070 B(g): 66,8 Tł (g) : 27,3 W (g) : 139	Bułka grahamka (1) z masłem (7), <b>Szynka z indyka 2 pl.</b> Kolorowe Papryki 50g (czerwona, zielona, żółta) Kakao z ml (7) 250ml	Muffinki marchewkowe 1 szt. (1,3,7) wyrób własny, Mandarynka 1 szt.	<b>I danie:</b> Rosół z makaronem nitki i pokrojoną natką pietruszki (1,9) 250ml, <b>II danie:</b> Ziemniaki 150g , Kotlet schabowy 80g, Surówka z marchewki i jabłka 100g <b>Kompot</b> z owoców sezonowych 200ml
9.01.2025 Czwartek E (kcal): 990 B(g): 54 Tł (g) :31 W (g) : 124	Chleb mieszany (1) (pszenno-żytni) z masłem (7) <b>Pasta mięsna 30g,</b> <b>Ser Żółty (7) 1 pl.</b> Rzodkiewka 20g, Kiszony Ogórek 20g Herbata Rumiankowa 250ml	Serek grani naturalny (7) 100g Jabłko 1/2szt.	<b>I danie:</b> Zupa pomidorowa z makaronem i drobno pokrojoną natką pietruszki (1,9) 250ml, <b>II danie:</b> Ryż biały 150 g; Potrawka z kurczaka w sosie maślanym (7) 150g Marchewka z groszkiem 100g <b>Kompot</b> z owoców sezonowych 200ml
10.01.2025 Piątek E (kcal):1100 B(g): 46,7 Tł (g) : 39 W (g) : 156,7	Chleb mieszany (1) (pszenno-żytni) z masłem (7) <b>Pasta Rybna z makreli (3,4) 30g, Serek Kanapkowy w plasterkach (7) 1 pl.</b> Sałata 5g, Żółta papryka 30g Herbata z Lipy 250ml	Koktajl malinowy na jogurcie , wyrób własny (7) 150g,	<b>I danie:</b> Krupnik z 3-kasz z drobno pokrojoną natką pietruszki (1,9) 250ml, <b>II danie:</b> Placki orkiszowe z jabłkami (1,3,7) 2szt i klekesem z jogurtu greckiego (7) 30g Marchewka w słupek 50g <b>Woda</b> 200ml

13.01.2025 Poniedziałek E (kcal):1150 B(g): 46 Tł (g) : 34,5 W (g) : 164	<b>Bananowa owsianka</b> z pł. Owsianych górskich na mleku (7) 130g <b>Bulka kajzerka</b> (1) z masłem 1szt (7) Ser żółty 1 pl. Papryka żółta 20g Papryka czerwona 20g Herbata owocowa 250ml	Pudding ryżowy na mleku(7)150g ,cynamon Jabłko ½ szt	<b>I danie:</b> Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (9) 250ml <b>II danie:</b> Makaron spaghetti (1,3) 150g, Sos pomidorowy z ziołami i mozzarellą (7) 100g, <b>Lemoniada</b> z cytryną 200ml
14.01.2025 Wtorek E (kcal):1120 B(g): 50,4 Tł (g) : 30 W (g) : 162,4	Chleb mieszany (1) (pszenno-żytni) z masłem (7), <b>Pasta jejeczna (3) ze świeżym szczypiorkiem 30g,</b> <b>Dżem truskawkowy 30g</b> Pomidor 40g Kakao z ml. (7) 250 ml	Jabłko 1szt, Biszkopty (1,3,7) 2 szt.	<b>I danie:</b> Krem z białych Jarzyn z grzankami (7,9) 250 ml <b>II danie:</b> Ziemniaki 150g, Pieczeń ze Schabu 80g w sosie własnym 100g , Surówka z Białej Kapusty 100g <b>Kompot</b> z owoców sezonowych 200ml
15.01.2024 Środa E (kcal):930 B(g): 46,5 Tł (g) : 29 W (g) : 125	Chleb mieszany (1) (pszenno-żytni) z masłem (7), <b>Parówki 2 szt. na ciepło z keczupem</b> Rzodkiewka 30g, Kielki 5g Herbata miętowa 250ml	Marchewka w słupkach (100g), Chrupkie pieczywo typu Wasa 3szt.	<b>I danie:</b> Krem z marchewki z kaszą jaglaną 250 ml <b>II danie:</b> Ziemniaki puree (7) 150g, Pieczony udziec z kurczaka 1szt, Surówka z Buraczków z jabłkiem 100g, <b>Kompot</b> z owoców sezonowych 200ml
16.01.2024 Czwartek E (kcal): 1090 B(g): 54,5 Tł (g) : 35,7 W (g) : 139	Chleb graham (1) z masłem (7), <b>Szynka drobiowa 1 pl.</b> <b>Twarożek (7) z rzodkiewką 30g</b> ,Sałata 5g, Pomidor 30g, Kakao z ml (7) 250ml	Drożdżówka z jabłkiem wyrób własny (1,3,7) 1szt	<b>I danie:</b> Zupa z fasolką szparagową z ziemniakami (7,9) 250ml, <b>II danie:</b> Pyzy (1) 2 szt., Gulasz z łopatki z ogórkiem i papryką (1) 150g <b>Kompot</b> z owoców sezonowych 200ml
17.01.2024 Piątek E (kcal): 1120 B(g): 50,4 Tł (g) : 37,3 W (g) : 162,4	Chleb mieszany (1) (pszenno-żytni) z masłem (7), <b>Pasta z makreli ze świeżym szczypiorkiem (3,4) 30g</b> <b>Serek kanapkowy (7) 1pl.</b> Ogórek Kiszony 20g, Papryka Czerwona 20g Herbata z Lipy 250ml	Kaszka manna na ml (1,7) z sokiem malinowym 150g	<b>I danie:</b> Zupa meksykańska z czerwoną fasolą i kukurydzą 250 ml <b>II danie:</b> Pierogi Ruskie (1,3,7) 200g Kalarepa do pochrupania 50g Woda 200ml
20.01.2024 Poniedziałek E (kcal): 1150 B(g): 46 Tł (g) : 34,5 W (g) : 164	Chleb mieszany (1)(pszenno-żytni) z masłem (7), <b>Hummus 30g</b> Kielki 5 g, Papryka żółta 30g <b>Płatki kukurydziane 30g</b> z mlekiem 120 ml Herbata z cytryną 250ml	Koktajl truskawkowy z bananem na jogurcie (7) z dodatkiem siemienia 150g, wyrób własny	<b>I danie:</b> Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami (9) 250ml <b>II danie :</b> Ryż biały 150g , Mięso z fileta kurczaka 80g, gotowane w sosie beszamelowym (7) 100g, Surówka z białej Kapusty 100g Lemoniada z cytryną 200ml
21.01.2024 Wtorek	Chleb mieszany (1) (pszenno-żytni) z masłem (7),	Rogal (1,7) mleczny z	<b>I danie:</b> Zupa Porowa z groszkiem ptysiowym (7,9) 250ml,

E (kcal): 1120 B(g): 50,4 Tł (g) :30 W (g) : 162,4	<b>Pasta jajeczna (3) ze szczypiorkiem 30g.</b> <b>Ser Kanapkowy 1pl.</b> (7) Pomidor 20g, Ogórek kiszony 20g Kawa Inka z ml (1,7) 250ml	masłem (7) z dżemem o obniżonej zawart.Cukru 30g	<b>II danie:</b> Ziemniaki puree (7) 150g, Kotlet mielony (1,3) 80g Buraczki 100g <b>Kompot</b> z owoców sezonowych 200ml
22.01.2024 Środa E (kcal): 990 B(g): 54,4 Tł (g) : 31 W (g) : 124	Bułka pszenna (1) kajzerka z masłem (7), <b>Parówki na ciepło z ketchupem</b> 2 szt., Ogórek zielony 20g, Rzodkiewki 20g Herbata Rumianowa 250ml	Szejk Tropialny na jogurcie (7) 150g, wyrób własny	<b>I danie:</b> Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną (7,9) 250ml, <b>II danie:</b> Kasza orkiszowa 150g (1), Gulasz z łopatki z warzywami korzeniowymi (marchew, pietruszka, seler) (9) 150g, <b>Kompot</b> z owoców sezonowych 200ml
23.01.2024 Czwartek E (kcal):1000 B(g): 42,5 Tł (g) :33 W (g) : 132,5	Chleb mieszany (1) (pszenno-żytni) z masłem (7) <b>Twarożek (7) z pastą z suszonych pomidorów i pestkami słonecznika 30g,</b> <b>Ser Żółty 1 pl.</b> Papryka czerwona 30g, Kielki 5g Herbata owocowa 250ml	Banan 1 szt, Kalarepa 50g	<b>I danie:</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami i drobno pokrojoną natką pietruszki (9) 250ml, <b>II danie:</b> Naleśniki 2 szt. (1,3,7) z Dżemem owocowym 30g <b>Kompot</b> z owoców sezonowych 200ml
24.01.2024 Piątek E (kcal):1100 B(g): 47 Tł (g) :32 W (g) :157	<b>Bananowa Owsianka z płatków owsianych górskich</b> na mleku (7) <b>130g .</b> Bułka pszenna (1) z masłem (7) <b>Pasta z białej fasoli z prażonym słonecznikiem 30g</b> Papryka żółta 20g, Ogórek kiszony 20g Herbata Miętowa 250ml	Murzynek z jabłkami (1,3,7) porcja, wyrób własny	<b>I danie:</b> Zupa krem z brokuła (9) z grzankami (1) 250 ml, <b>II danie:</b> Ziemniaki puree (7) 150 g , Paluszki rybne (1,7) 2 szt. , Surówka z białej kap. z papryka i kukurydzą 100g Woda 200ml
27.01.2024 Poniedziałek E (kcal): 1040 B(g): 36,4 Tł (g) : 29 W (g) : 158,5	Chleb mieszany (1) (pszenno-żytni) z masłem (7), <b>Szynka z indyka 2 pl,</b> Sałata masłowa 5g, Pomidor 30g, Kawa inka z ml (1,7) 250ml	Ryż na mleku (7) 130g z sokiem malinowym 30g Mandarynka 1 szt	<b>I danie:</b> Zupa pomidorowa z ryżem (9) 250ml, <b>II danie:</b> Placuszki orkiszowe z marchewki (1,3,7) 2szt. z klekesem jogurtu naturalnego (7) 30g <b>Lemoniada</b> z cytryną 200ml
28.01.2024 Wtorek E (kcal):1120 B(g): 50,4 Tł (g) :30 W (g) : 162,4	Chleb mieszany (1) (pszenno-żytni) z masłem (7), <b>Twarożek (7) z rzodkiewką 30g, Miód 30g</b> Zielony Ogórek 20g i Kiszony Ogórek 20g Herbata z cytryną 250ml	Jogurt naturalny z granolą i kawałkami gorzkiej czekolady (1,7) 150g ,	<b>I danie:</b> Rosół z makaronem nitki z drobno pokrojoną natką pietruszki (1,9) 250ml <b>II danie:</b> Ziemniaki puree (7) 150g Pieczone Nuggetsy z kurczaka (1,7) 2 szt., Buraki z jabłkiem 100g <b>Kompot</b> z owoców sezonowych 200ml

29.01.2024 Środa E (kcal): 1100 B(g): 38,5 Tł (g) :33 W (g) : 162	Chleb mieszany (1) (pszenno-żytni) z masłem,(7) <b>Pasta mięsna z warzywami 30g</b> <b>Płatki kukurydziane 30g</b> z mlekiem 120ml Herbata z Lipy 250ml	Muffinka waniliowa (1,3,7) 1 szt. Gruszka 1/2 szt	<b>I danie:</b> Zupa ogórkowa (9) z ziemniakami zabieleną (7) 250ml <b>II danie:</b> Ziemniaki 150g, Gołąbki 1 szt bez zawijania w sosie pomidorowym 100g (1,7) <b>Kompot</b> z owoców sezonowych 200ml
30.01.2024 Czwartek E (kcal):1040 B(g):36,4 Tł (g) :26,6 W (g) :163,8	Chleb mieszany (1) (pszenno-żytni) z masłem (7), <b>Żółty Ser Gouda 2 pl.</b> Ogórek kiszony 20g, Pomidor 20g Kakao z ml (7) 250ml	Pudding czekoladowy na mleku (1,7) 150ml Jabłko 1/2 szt.	<b>I danie:</b> Barszcz ukraiński z drobną fasolą Jaś (9) 250ml <b>II danie:</b> Kasza bulgur (1) 150g , Strogonoff wieprzowy z kolorowymi paprykami (1,7) 150g <b>Kompot</b> z owoców sezonowych 200ml
31.01.2025 Piątek E (kcal):1150 B(g): 46 Tł (g) :34,5 W (g) : 164	Chleb mieszany (1) (pszenno-żytni) z masłem (7) <b>Pasta z tuńczyka ze świeżym szczypiorkiem (3,4) 30g,</b> <b>Serek kanapowy 1pl. (7)</b> Ogórek kiszony 20g, Pomidor 20g Mleko (7) 250ml	Drożdżówka z kruszonką (1,3,7) 1 szt wyrób własny	<b>I danie:</b> Zupa brokułowa z ziemniakami (9) zabieleną (7) 250ml <b>II danie:</b> Ziemniaki 150g, Gzik ze świeżym szczypiorkiem (7) 200g , Kalarepa 50g <b>Woda</b> 200ml

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