

PONIEDZIAŁEK

04.11.2024

ŚNIADANIE

Chleb pszenno-żytni,
margaryna, parówka na ciepło,
keczup,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

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

OBIAD

Zupa z soczewicy
Makaron z sosem szpinakowym
z serem
Kompot

PODWIECZOREK

Chalka, masło,
Owoce
Mleko

WTOREK

05.11.2024

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku
Bulka pszenna, masło, żółty ser,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

Alergeny: 1. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa kalafiorowa
Gulasz mięsny, Kasza gryczana,
Surówka wielowarzynna
z jogurtem
Kompot

PODWIECZOREK

Galaretka z owocami

ŚRODA

06.11.2024

ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Zupa fasolowa
Kopytka z masłem i bułką tartą
Owoc
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Serek „Świeżuch”
Owoce

CZWARTEK

07.11.2024

ŚNIADANIE

Chleb zwykły, masło,
serek twarogowy kanapkowy,
talerz warzywno-owocowy
Kawa zbożowa

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

OBIAD

Zupa pomidorowa z makaronem
Kotlet pożarski, Ziemniaki,
Surówka z marchewki z jabłkiem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Mus owocowy

PIĄTEK

08.11.2024

ŚNIADANIE

Płatki wielozbożowe na mleku
Bulka graham, margaryna,
jajko,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

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

OBIAD

Krupnik ryżowy
Paluszki rybne, Ziemniaki,
Surówka z kapusty kiszzonej
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Mleko
Biszkopty
Owoce

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.Lubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka.

DIECETYK
mgr Joanna Stępnia

WTOREK
12.11.2024

ŚNIADANIE

Chleb zwykły, masło, szynka,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

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

OBIAD

Zupa jarzynowa
Spaghetti po bolońsku
z warzywami, z serem żółtym
Kompot

PODWIECZOREK

Kisiel z owocami
Chrupki kukurydziane

ŚRODA
13.11.2024

ŚNIADANIE

Chleb wiejski, margaryna,
twarożek z jogurtem,
talerz warzywno-owocowy
Kawa zbożowa

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

OBIAD

Krupnik jęczmienny
Kotlet schabowy, Ziemniaki,
Buraczki na ciepło
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Owoc
Ciastko wielozbożowe,
bezcukrowe

CZWARTEK
14.11.2024

ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane na mleku
Bulka pszenna, masło, miód
Herbata

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

OBIAD

Rosół z makaronem
Potrawka z kurczaka, Ryż,
Surówka z ogórka kiszzonego
z marchewką
Kompot

PODWIECZOREK

Budyń z owocami

PIĄTEK
15.11.2024

ŚNIADANIE

Chleb żytni, margaryna,
jajko, żółty ser,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

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

OBIAD

Zupa z fasolki szparagowej
Pierogi ruskie z tłuszczem
Sok 100%

PODWIECZOREK

Banan

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.Lubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka.

DIETETYK
mgr Joanna Stępniać

PONIEDZIAŁEK
18.11.2024

ŚNIADANIE
Chleb pszenno-żytni,
margaryna, pasztet,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

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

OBIAD
Barszcz czerwony z jajkiem
Makaron z serem twarogowym,
z tłuszczem Owoc
Woda z cytryną

PODWIECZOREK
Ciasto (wyrób własny)/
Chalka, masło
Owoce
Mleko

WTOREK
19.11.2024

ŚNIADANIE
Chleb sitkowy, masło,
szynka, żółty ser,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

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

OBIAD
Zupa ogórkowa
Pulpety wieprzowe w sosie
pomidorowym, Kasza bulgur,
Surówka
z czerwonej kapusty z olejem
Kompot

PODWIECZOREK
Mus owocowo-zbożowy

ŚRODA
20.11.2024

ŚNIADANIE
Płatki owsiane na mleku
Bulka graham, margaryna,
jajko,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

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

OBIAD
Zupa wiejska
Filet drobiowy panierowany,
Ziemniaki,
Marchewka z groszkiem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK
Jogurt „Piątница”
Owoce

CZWARTEK
21.11.2024

ŚNIADANIE
Chleb z ziarnami, masło,
szynka,
talerz warzywno-owocowy
Kawa zbożowa

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

OBIAD
Zupa ziemniaczana
Lazanki z kapustą kiszoną,
z mięsem
Kompot

PODWIECZOREK
Bulka pszenna, margaryna,
twarożek z owocami
Herbata

PIĄTEK
22.11.2024

ŚNIADANIE
Kasza manna na mleku
Bulka pszenna, masło,
serek twarogowy kanapkowy,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

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

OBIAD
Zupa pomidorowa z ryżem
Ryba w warzywach, Ziemniaki
Kompot

PODWIECZOREK
Owoc
Herbatniki

Substancje lub produkty powodujące alergię 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 **DIETETYK** Lubin; 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 Stepniak

PONIEDZIAŁEK
25.11.2024

ŚNIADANIE

Chleb zwykły, masło,
szynka, jajko,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

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

OBIAD

Zupa gulaszowa
Ryż z owocami ze śmietaną
Kompot

PODWIECZOREK

Buleczka
Owoce
Mleko

WTOREK
26.11.2024

ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane na mleku
Chleb żytni, margaryna,
żółty ser,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

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

OBIAD

Krupnik jęczmienny
Filet rybny panierowany,
Ziemniaki, Surówka z białej
kapusty z marchewką z jogurtem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Kisiel z owocami
Biszkopty

ŚRODA
27.11.2024

ŚNIADANIE

Bulka graham, margaryna,
twarożek z jogurtem,
talerz warzywno-owocowy
Kawa zbożowa

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

OBIAD

Zupa koperkowa z makaronem
Burger (bulka, kotlet, warzywa,
sos) / Stek wieprzowy mielony,
Ziemniaki,
Surówka wielowarzywna
z jogurtem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Banan

CZWARTEK
28.11.2024

ŚNIADANIE

Płatki ryżowe na mleku
Bulka pszenna, masło, dżem
Herbata

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

OBIAD

Zupa brokułowa
Kurczak w sosie śmietanowo-
ziołowym, Makaron, Surówka
z ogórka kiszzonego z marchewką
Kompot

PODWIECZOREK

Koktajl mleczno-jogurtowy
z owocami
Chrupki kukurydziane

PIĄTEK
29.11.2024

ŚNIADANIE

Chleb wiejski, margaryna,
pasta jajeczna,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

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

OBIAD

Zupa grochowa
Leniwe z sera twarogowego
i ziemniaków, z masłem i bulką
tartą
Sok 100%

PODWIECZOREK

Owoc
Ciastko wielozbożowe,
bezcukrowe

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 **DIETETYK** Lubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka.

Jadłospis może ulec zmianie
mgr Jounita Stępniaik