

CZWARTEK**02.01.2025****OBIAD**

Krupnik jęczmienny
Spaghetti z serem
Kompot

PODWIECZOREK

Kisiel
Suszone chipsy owocowe

ŚNIADANIE
Chleb pszenno-żytni, masło,
szynka, talerz warzywno-
owocowy Kakao

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

PIĄTEK**03.01.2025****OBIAD**

Zupa grochowa
Paluszki rybne, ziemniaki
Surówka z białej kapusty
marchewki i jabłka
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Mus owocowy

ŚNIADANIE
Bułka graham, margaryna,
jajko, żółty ser, talerz
warzywno-owocowy
Kawa zbożowa

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

WTOREK**07.01.2025****OBIAD**

Zupa z soczewicy
Makaron ze szpinakiem z serem
Kompot

PODWIECZOREK

Mleko
Herbatniki
Owoce

ŚNIADANIE
Chleb zwykły, margaryna,
szynka, talerz warzywno-
owocowy Herbata

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

ŚRODA**08.01.2025****OBIAD**

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

PODWIECZOREK

Koktajl mleczno-jogurtowy
z owocami
Chrupki kukurydziane

ŚNIADANIE
Płatki owsiane na mleku
Bułka pszenna, masło, miód
Herbata

Alergeny: 1. 7. 9. 10.

CZWARTEK**09.01.2025****OBIAD**

Rosół z makaronem
Kotlet schabowy, Ziemniaki,
Buraczki na ciepło
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Galaretkę z owocami

ŚNIADANIE
Chleb wiejski, margaryna, serek
twarogowy kanapkowy, talerz
warzywno-owocowy Kakao

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

PIĄTEK**10.01.2025****OBIAD**

Zupa z fasolki szparagowej
Kopytka sur. z marchewki z
chrzanem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Banan

ŚNIADANIE
Bułka pszenna, margaryna,
pasta jajeczna, talerz
warzywno-owocowy
Kawa zbożowa

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

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.Gorczyca; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

PONIEDZIAŁEK

13.01.2025

ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Zupa gulaszowa
Ryż z owocami, ze śmietaną
Kompot

PODWIECZOREK

Ciasto z owocami
(wyrób własny)/
Bułeczka, owoce
Mleko

WTOREK

14.01.2025

ŚNIADANIE

Bułka graham, margaryna,
szynka, jajko,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

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

OBIAD

Krupnik jęczmienny
Kotlet pożarski, Ziemniaki,
Marchewka z groszkiem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Budyń z owocami

ŚRODA

15.01.2025

ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane na mleku
Chleb sitkowy, masło, żółty ser,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

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

OBIAD

Zupa ziemniaczana
Łazanki z kapustą kiszoną,
z mięsem
Kompot

PODWIECZOREK

Chałka, margaryna,
Owoce
Herbata

CZWARTEK

16.01.2025

ŚNIADANIE

Chleb żytni, margaryna, szynka,
talerz warzywno-owocowy
Kawa zbożowa

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

OBIAD

Barszcz czerwony z jajkiem
Kluski śląskie z tłuszczem
Sok 100%

PODWIECZOREK

Serek „Świeżuch”
Owoce

PIĄTEK

17.01.2025

ŚNIADANIE

Płatki ryżowe na mleku
Bułka pszenna, masło,
twarożek z jogurtem,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

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

OBIAD

Zupa pomidorowa z makaronem
Filet rybny panierowany,
Ziemniaki, Surówka
wielowarzynna z jogurtem
Woda z cytryną

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.Gorczyca; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

PONIEDZIAŁEK

20.01.2025

ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Zupa grochowa
Makaron z serem twarogowym
z tłuszczem, Owoc
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Kisiel z owocami
Chrupki kukurydziane

WTOREK

21.01.2025

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku
Bułka pszenna, margaryna,
dżem Herbata

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

OBIAD

Zupa koperkowa z ryżem
Kotlet mielony, Ziemniaki,
Buraczki na ciepło
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Mleko
Biszkopty
Owoce

ŚRODA

22.01.2025

ŚNIADANIE

Chleb wiejski, masło, szynka,
żółty ser,
talerz warzywno-owocowy
Kawa zbożowa

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

OBIAD

Rosół z makaronem
Potrawka z kurczaka, Ryż,
Surówka z białej kapusty
z marchewką z olejem
Kompot

PODWIECZOREK

Owoc
Herbatniki

CZWARTEK

23.01.2025

ŚNIADANIE

Płatki owsiane kólecčka
na mleku
Chleb z ziarnami, margaryna,
jajko, talerz warzywno-
owocowy Herbata

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

OBIAD

Zupa kalafiorowa
Pulpety wieprzowe w sosie
pomidorowym, Kasza gryczana,
Surówka z ogórka kiszzonego
Kompot

PODWIECZOREK

Jogurt z owocami
Wafel ryżowy

PIĄTEK

24.01.2025

ŚNIADANIE

Bułka pszenna, masło,
serek twarogowy kanapkowy,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

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

OBIAD

Zupa wiejska
Ryba w warzywach, Ziemniaki
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Mus owocowo-warzywny

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.Gorczyca; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

PONIEDZIAŁEK

27.01.2025

ŚNIADANIE

Musli na mleku
Bułka pszenna, masło,
serek waniliowy, owoce
Herbata

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Owoc
Ciastko wielozbożowe,
bezcukrowe

WTOREK

28.01.2025

ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Krupnik jęczmienny
Danie gyros (frytki/ryż, kurczak,
surówka wielowarzynna, sos)
Kompot

PODWIECZOREK

Jogurt „Piątница”
Owoce

ŚRODA

29.01.2025

ŚNIADANIE

Bułka graham, masło,
twarożek z jogurtem,
talerz warzywno-owocowy
Kawa zbożowa

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

OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem
Filet rybny panierowany,
Ziemniaki,
Surówka z kapusty kiszzonej
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Galaretkę z owocami

CZWARTEK

30.01.2025

ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane na mleku
Chleb pszenno-żytni,
margaryna, szynka,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

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

OBIAD

Zupa ogórkowa
Gulasz mięsny, Makaron,
Surówka z pora z marchewką
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Bułeczka
Owoce
Mleko

PIĄTEK

31.01.2025

ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Barszcz ukraiński z fasolą
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.Gorczyca; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie