

JADŁOSPIS styczeń 2020

DZIEŃ

TYGODNIA

JADŁOSPIS

STANDARDOWY

JADŁOSPIS

WEGETARIAŃSKI

02.01.2020

Jadłospis 2020/01

Wpisany przez Administrator

środa, 01 stycznia 2020 20:28 - Poprawiony wtorek, 28 stycznia 2020 08:54

czwartek

*[1,3,7,9]

zupa krupnik ryżany

kurczak zielone curry z brokułami makaron

kompot truskawkowy,

zupa krupnik ryżany

makaron z sosem b rokułowo -serowym

kompot truskawkowy,

03.01.2020

piątek

*[1,3,7,9]

zupa fasolowa

Jadłospis 2020/01

Wpisany przez Administrator

środa, 01 stycznia 2020 20:28 - Poprawiony wtorek, 28 stycznia 2020 08:54

naleśniki z serem w jogurcie naturalnym

kompot wiśniowy

zupa fasolowa

naleśniki z serem w jogurcie naturalnym

kompot wiśniowy

07.01.2020

wtorek

*[1,3,7,9]

zupa ogórkowa

spaghetti bolognese

kompot porzeczkowy, mandarynka

zupa ogórkowa

spaghetti Naponi,

kompot truskawkowy, mandarynka

08.01.2020

środa

*[1,3,7,9]

zupa k alafiorowa

b itki wieprzowe w sosie własnym

kasza g ryczana

m odra kapusta z żurawiną [1](#)

kompot owoce mieszane

zupa k alafiorowa

brukselki w ziołach z tofu

Jadłospis 2020/01

Wpisany przez Administrator

środa, 01 stycznia 2020 20:28 - Poprawiony wtorek, 28 stycznia 2020 08:54

kasza g ryczana

m odra kapusta z żurawiną

kompot owoce mieszane

09.01.2020

czwartek

*[1,3,7,9]

barszcz biały z jajkiem

kopytka w sosie myśliwskim

surówka z marchewki z jabłkiem

kompot wiśniowy

barszcz biały z jajkiem

kopytka w sosie pieczarkowym

Jadłospis 2020/01

Wpisany przez Administrator

środa, 01 stycznia 2020 20:28 - Poprawiony wtorek, 28 stycznia 2020 08:54

surówka z marchewki z jabłkiem

kompot wiśniowy

10.01.2020

piątek

*[1,3,4,7,9]

zupa pomidorowa z ryżem

panierowany filet z ryby, ziemniaki, surówka z kapusty kiszanej

kompot truskawkowy

zupa pomidorowa z ryżem

kotlet jajeczny, ziemniaki

surówka z kapusty kiszanej

kompot truskawkowy

*oznaczenie numeryczne alergenów występujących w jadłospisie standardowym: **1.** gluten; **2.** skorupiaki;

3

. jaja;

4

. ryby;

5. orzeszki ziemne(arachidowe); **6.** soja; **7.** mleko; **8.** orzechy; **9.** seler; **10.** gorczyca; **11.** sezam;

12

. dwutlenek siarki i siarczany;

13. łubin; **14.** mięczaki

gramatura posiłków

zupa -

3

5

0

kotlet mielony, schabowy/drobiowy, klops – 105g

bitki/eskalopki - 105g

Jadłospis 2020/01

Wpisany przez Administrator

środa, 01 stycznia 2020 20:28 - Poprawiony wtorek, 28 stycznia 2020 08:54

pulpety a'la jeżyk/udko z kurczaka - 120g

chili con carne/potrawka z kurczaka – 1 0g

w ieprzowina a'la strogonow/ gulasz -

porcja ryby - 105g

ziemniaki/ kopytka - 130g,

ryż/kasza/ makaron- 120 g

spaghetti / fasolka po bretońsku/ łazanki -

ryż zapiekany z jabłkiem - 240g

surówka /warzywa gotowane z wody– 120g,

sałata – 90 g

naleśniki/pierogi - 240g

kluski leniwe – 230 g

kompot/lemoniada – 200ml

JADŁOSPIS styczeń 2020

DZIEŃ

TYGODNIA

JADŁOSPIS

STANDARDOWY

JADŁOSPIS

WEGETARIAŃSKI

13.01.2020

poniedziałek

*[1,7,9]

Wpisany przez Administrator
środa, 01 stycznia 2020 20:28 - Poprawiony wtorek, 28 stycznia 2020 08:54

Wpisany przez Administrator
środa, 01 stycznia 2020 20:28 - Poprawiony wtorek, 28 stycznia 2020 08:54

Jadłospis 2020/01

Wpisany przez Administrator

środa, 01 stycznia 2020 20:28 - Poprawiony wtorek, 28 stycznia 2020 08:54

kompot wiśniowy, banan

zupa jarzynowa

łazanki z kapustą i pieczarkami

kompot wiśniowy, banan

16.01.2020

czwartek

*[1,3,9]

zupa grochowa z ziemniakami

schab pieczony w sosie, ziemniaki

surówka z ogórka kiszzonego z cebulką

kompot truskawkowy

zupa grochowa z ziemniakami

Jadłospis 2020/01

Wpisany przez Administrator

środa, 01 stycznia 2020 20:28 - Poprawiony wtorek, 28 stycznia 2020 08:54

cukinia nadziewana warzywami, ziemniaki

surówka z ogórka kiszzonego z cebulką

kompot truskawkowy

17.01.2020

piątek

*[1,3,7,9]

barszcz ukraiński

kluski leniwe na maselku w bułce tartej

kompot porzeczkowy, mandarynka

barszcz ukraiński

kluski leniwe na maselku w bułce tartej

kompot porzeczkowy, mandarynka

*oznaczenie numeryczne alergenów występujących w jadłospisie standardowym: **1.** gluten; **2.** skorupiaki;

3

. jaja;

4

. ryby;

5. orzeszki ziemne(arachidowe); **6.** soja; **7.** mleko; **8.** orzechy; **9.** seler; **10.** gorczyca; **11.** sezam;

12

. dwutlenek siarki i siarczany;

13. łubin; **14.** mięczaki

gramatura posiłków

Jadłospis 2020/01

Wpisany przez Administrator

środa, 01 stycznia 2020 20:28 - Poprawiony wtorek, 28 stycznia 2020 08:54

zupa -

3

5

0

kotlet mielony, schabowy/drobiowy, klops – 105g

bitki/eskalopki - 105g

pulpety a'la język/udko z kurczaka - 120g

chili con carne/potrawka z kurczaka – 1

0g

w

ieprzowina a'la strogonow/

gulasz

-

porcja ryby - 105g

ziemniaki/ kopytka - 130g,

ryż/kasza/ makaron- 120 g

spaghetti /

fasolka po bretońsku/

łazanki

—

ryż zapiekany z jabłkiem - 240g

surówka /warzywa gotowane z wody– 120g,

Jadłospis 2020/01

Wpisany przez Administrator

środa, 01 stycznia 2020 20:28 - Poprawiony wtorek, 28 stycznia 2020 08:54

sałata – 90 g

naleśniki/pierogi - 240g

kluski leniwe – 230 g

kompot/lemoniada – 200ml

JADŁOSPIS styczeń 2020

DZIEŃ

Jadłospis 2020/01

Wpisany przez Administrator

środa, 01 stycznia 2020 20:28 - Poprawiony wtorek, 28 stycznia 2020 08:54

TYGODNIA

JADŁOSPIS

STANDARDOWY

JADŁOSPIS

WEGETARIAŃSKI

20.01.2020

poniedziałek

*[1,3,7,9]

zupa szczawiowa z jajkiem

spaghetti bolognese

kompot wiśniowy, banan

zupa szczawiowa z jajkiem

Jadłospis 2020/01

Wpisany przez Administrator

środa, 01 stycznia 2020 20:28 - Poprawiony wtorek, 28 stycznia 2020 08:54

spaghetti Napoli

kompot wiśniowy, banan

21.01.2020

wtorek

*[1,3,9]

zupa zacierkowa

udko z kurczaka, ziemniaki

surówka z p

kompot owoce mieszane

zupa zacierkowa

kotlet gryczany z burakami, ziemniaki

surówka z

Jadłospis 2020/01

Wpisany przez Administrator

środa, 01 stycznia 2020 20:28 - Poprawiony wtorek, 28 stycznia 2020 08:54

kompot owoce mieszane

22.01.2020

środa

*[1,3,7,9]

zupa pieczarkowa z makaronem

kotlet mielony, ziemniaki

surówka z buraczków

kompot truskawkowy

zupa pieczarkowa z makaronem

kaszotto z z zielonymi warzywami

surówka z buraczków

kompot truskawkowy

23.01.2020

czwartek

*[1,3,7,9]

zupa prowansalska z kaszą jaglaną

wieprzowina a'la strogonow, kopytka

surówka z marchewki z brzoskwinia

kompot porzeczkowy

zupa prowansalska z kaszą jaglaną

warzywa w pomidorach, kopytka

surówka z marchewki z brzoskwinia

kompot porzeczkowy

24.01.2020

piątek

*[1,3,7,9]

zupa ziemniaczana z pomidorami

ryż zapiekany z jabłkiem w jogurcie naturalnym

kompot owoce mieszane

zupa ziemniaczana z pomidorami

ryż zapiekany z jabłkiem w jogurcie naturalnym

kompot owoc mieszane

*oznaczenie numeryczne alergenów występujących w jadłospisie standardowym: **1.** gluten; **2.** skorupiaki;

3

. jaja;

4

. ryby;

5. orzeszki ziemne(arachidowe); **6.** soja; **7.** mleko; **8.** orzechy; **9.** seler; **10.** gorczyca; **11.** sezam;

12

. dwutlenek siarki i siarczany;

13. łubin; **14.** mięczaki

gramatura posiłków

zupa -

3

5

0

kotlet mielony, schabowy/drobiowy, klops – 105g

bitki/eskalopki - 105g

pulpety a'la język/udko z kurczaka - 120g

Jadłospis 2020/01

Wpisany przez Administrator

środa, 01 stycznia 2020 20:28 - Poprawiony wtorek, 28 stycznia 2020 08:54

chili con carne/potrawka z kurczaka – 1 0g

w ieprzowina a'la strogonow/ gulasz

porcja ryby - 105g

ziemniaki/ kopytka - 130g,

ryż/kasza/ makaron- 120 g

spaghetti / fasolka po bretońsku/ łazanki

ryż zapiekany z jabłkiem - 240g

surówka /warzywa gotowane z wody– 120g,

sałata – 90 g

naleśniki/pierogi - 240g

kluski leniwe – 230 g

kompot/lemoniada – 200ml

JADŁOSPIS styczeń 2020

27.01.2020

poniedziałek

*[1,3,7,9]

zupaneapolitańska z makaronem

kotlet schabowy, ziemniaki

warzywa na parze

Jadłospis 2020/01

Wpisany przez Administrator

środa, 01 stycznia 2020 20:28 - Poprawiony wtorek, 28 stycznia 2020 08:54

kompot wiśniowy

zupaneapolitańska z makaronem

kotlet sojowy, ziemniaki

warzywa na parze

kompot wiśniowy

28.01.2020

wtorek

*[1,7,9]

zupaShrek

kurczak, sos czosnkowy, ryż, surówka z z

kompot porzeczkowy

zupaShrek

I eczo ryżwarzywne,

surówka z kapusty czerwonej

kompot porzeczkowy

29.01.2020

środa

*[1,3,7,9]

z upa z czerwonej soczewicy

pierogi z kapustą i pieczarka w cebulce

kompot kotruskawkowy, j

z upa z czerwonej soczewicy

pierogi z kapustą i pieczarką w cebulce

kompot kotruskawkowy, j

30.01.2020

czwartek

*[1,3,7,9]

rosół z makaronem

kapusta faszerowana mięsem w sosie pomidorowym, ziemniaki

kompot owoce mieszane

rosół z makaronem

kapusta faszerowana soczewicą w sosie pomidorowym, ziemniaki

kompot owoce mieszane

31.01.2020

piątek

*[1,3,4,7,9]

barszcz czerwony

filet z ryby w sosie greckim, ziemniaki

kompot truskawkowy

barszcz czerwony

falafele, ziemniaki, sałatka szwedzka

kompot truskawkowy

*oznaczenie numeryczne alergenów występujących w jadłospisie standardowym: **1.** gluten; **2.** skorupiaki;

3

. jaja;

4

. ryby;

5. orzeszki ziemne(arachidowe); **6.** soja; **7.** mleko; **8.** orzechy; **9.** seler; **10.** gorczyca; **11.** sezam;

12

. dwutlenek siarki i siarczany;

13. łubin; **14.** mięczaki

gramatura posiłków

zupa - 3 5 0

kotlet mielony, schabowy/drobiowy, klops – 105g

bitki/eskalopki - 105g

pulpety a'la język/udko z kurczaka - 120g

chili con carne/potrawka z kurczaka – 1 0g

w ieprzowina a'la strogonow/ gulasz -

porcja ryby - 105g

ziemniaki/ kopytka - 130g,

ryż/kasza/ makaron- 120 g

spaghetti /

fasolka po bretońsku/

łazanki

ryż zapiekany z jabłkiem - 240g

surówka /warzywa gotowane z wody– 120g,

sałata – 90 g

naleśniki/pierogi - 240g

kluski leniwe – 230 g

kompot/lemoniada – 200ml

1 sparzona czerwona kapusta, żurawina, olej, przyprawy