JADŁOSPIS styczeń 2020

DZIEŃ

TYGODNIA

JADŁOSPIS

STANDARDOWY

JADŁOSPIS

WEGETARIAŃSKI

02.01.2020

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

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 Napoli,

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

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

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 kiszonej

kompot truskawkowy

zupa pomidorowa z ryżem

kotlet jajeczny, ziemniaki

surówka z kapusty kiszonej

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 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]

zupa pieczarkowo-porowa z ziemniakami

gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna

surówka z białej kapusty

kompot truskawkowy

zupa pieczarkowo-porowa z ziemniakami

gulasz w arzywny , kasza jęczmienna

surówka z białej kapusty

kompot truskawkowy

14.01.2020

wtorek

*[1,3,7,9]

zupa b rokułowa

k otlet p ożarski

buraczki zasmażane

kompot owoce mieszane

zupa b rokułowa

k lopsiki warzywne , z

buraczki zasmażane

kompot owoce mieszane

15.01.2020

środa

*[1,3,7,9]

zupa jarzynowa

łazanki

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 kiszonego z cebulką

kompot truskawkowy

zupa grochowa z ziemniakami

cukinia nadziewana warzywami, ziemniaki

surówka z ogórka kiszonego z cebulką

kompot truskawkowy

17.01.2020

piątek

*[1,3,7,9]

barszcz ukraiński

kluski leniwe na masełku w bułce tartej

kompot porzeczkowy, mandarynka

barszcz ukraiński

kluski leniwe na masełku 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

zupa - 3 5 0g

kotlet mielony, schabowy/drobiowy, klops – 105g

bitki/eskalopki - 105g

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

20.01.2020

poniedziałek

*[1,3,7,9]

zupa szczawiowa z jajkiem

spaghetti bolognese

kompot wiśniowy, banan

zupa szczawiowa z jajkiem

spaghetti Napoli

kompot wiśniowy, banan

21.01.2020

wtorek

*[1,3,9]

zupa zacierkowa

udko z kurczaka, ziemniaki

surówka z kapusty kiszonej z p

kompot owoce mieszane

zupa zacierkowa

kotlet gryczany z burakami, ziemniaki

surówka z kapusty kiszonej

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 brzoskwinią

kompot porzeczkowy

zupa prowansalska z kaszą jaglaną

warzywa w pomidorach, kopytka

surówka z marchewki z brzoskwinią

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 jeżyk/udko z kurczaka - 120g

chili con carne/potrawka z kurczaka – 1 3 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]

zupa neapolitańska z makaronem

kotlet schabowy, ziemniaki

warzywa na parze

kompot wiśniowy

zupa neapolitańska z makaronem

kotlet sojowy, ziemniaki

warzywa na parze

kompot wiśniowy

28.01.2020

wtorek

*[1,7,9]

zupa Shrek

kurczak w sosie słodko-kwaśnym, ryż, surówka z z kapusty

kompot porzeczkowy

zupa Shrek

l eczo ryżwarzywne,

surówkakapustz czerwonej

kompot porzeczkowy

29.01.2020

środa

*[1,3,7,9]

z upa z czerwonej soczewicy

pierogi z kapustą i pieczarka w cebulce

kompotbłkotruskawkowy, j

z upa z czerwonej soczewicy

pierogi z kapustą i pieczarką w cebulce

kompotbłkotruskawkowy, 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 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

1 sparzona czerwona kapusta, żurawina, olej, przyprawy