

LO 122

marzec 202 4

JADŁOSPIS

STANDARDOWY

JADŁOSPIS

bezmleczny

JADŁOSPIS

eliminujący gluten

JADŁOSPIS

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator
sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

wegetariański (na zamówienie sms tel. 502-82-87-97 do godz. 9:00)

poniedziałek

04.03.2024

zupa kalafiorowa [7

spaghetti bolognese z żółtym serem [1,

kompot /woda z cytryną

zupa kalafiorowa [9

spaghetti bolognese [1]

kompot /woda z cytryną

zupa kalafiorowa [7

spaghetti bolognese z żółtym serem [7

kompot /woda z cytryną

zupa	kalafiorowa	[	7
spaghetti	Napoli z groszkiem i	żółtym serem	[
,	kompot/	woda z cytryną,	
wtorek			
05.03.2024			
zupa krupnik	[	1, 9	]
k	otlet schabowy[	1,3,7	], ziemniaki'
b	rukselka	gotowana na pa[ze	1,7
kompot/woda	z cytryną		
zupa krupnik	[	1, 9	]
k	otlet schabowy[	1,3	], ziemniaki'

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator
sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

b rukselka gotowana na parze.

kompot/woda z cytryną

zupa gryczanka [**9**]

k otlet schabowy[**3,7**], ziemniaki'

b rukselka gotowana na parze.

kompot/woda z cytryną

zupa krupnik [**1,** **9**]

kotlety z fasoli [**1,3**], ziemniaki'

b rukselka gotowana na parze.

kompot/woda z cytryną

środa

06.03.2024

zupa pomidorowa z ryżem [**7,9**

kotlet pożarski[**1,3**], ziemniaki

m archew z groszkiem[**1,7**]

kompot/woda z cytryną

zupa pomidorowa z ryżem [**9**

kotlet pożarski[**1,3**], ziemniaki

m archew z groszkiem[**1**]

kompot/woda z cytryną

zupa pomidorowa z ryżem [**7,9**

kotlet pożarski[**3**], ziemniaki

m archew z groszkiem[**7**]

kompot/woda z cytryną

zupa pomidorowa z ryżem [7,9

kotl eciki brokułowo-kalafiorowe [

ziemniaki, m archew z groszkiem[1,7

kompot/woda z cytryną

czwartek

07.03.2024

z upa z fasolk a

łazanki z szynką, kapustą i pieczarkami [1

kompot/woda z cytryną

z upa z fasolk a

łazanki z szynką, kapustą i pieczarkami[]

kompot/woda z cytryną

z upa z fasolk a

makaron z szynką, kapustą i pieczarkami

kompot/woda z cytryną

z upa z fasolk a

łazanki z kapustą i pieczarkami [

kompot/woda z cytryną

piątek

08.03.2024

zupa pieczarkowa z makaronem [1,70]

filet z mintaja [1, 3, 4

surówka z kapusty kiszonej

kompot/woda z cytryną

zupa pieczarkowa z makaronem[1,9]

filet z mintaja[1, 3, 4

surówka z kapusty kiszonej

kompot/woda z cytryną

zupa pieczarkowa z makaronem[7,9]

filet z mintaja[3, 4], ziemniaki

surówka z kapusty kiszonej

kompot/woda z cytryną

zupa pieczarkowa z makaronem[1,7,9]

kotlet jajeczny[1, 3], ziemniaki

surówka z kapusty kiszonej

kompot/woda z cytryną

*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
kotlet mielony, schabowy/drobiowy, klops – 105g			
bitki/eskalopki - 105g			
pulpety a’la język/udko z kurczaka - 120g			
chili	con carne/potrąwka z kurczaka – 1	2	0g
w	ieprzowina	a’la strogonow/	gulasz
porcja ryby - 105g			
ziemniaki - 130g			
kopytka - 150g			
ryż/kasza/ makaron- 120 g			
spaghetti /	fasolka	po bretońsku	– 230g

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator

sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

ryż zapiekany z jabłkiem - 240g

surówka /warzywa gotowane z wody– 110g,

sałata – 90 g

naleśniki/pierogi - 230g

kluski leniwe – 230 g

kompot/lemoniada – 200ml

codziennie owoce lub druga surówka do wyboru

LO 122

ma rzec 202 4

JADŁOSPIS STANDARDOWY

JADŁOSPIS

bezmleczny

JADŁOSPIS

eliminujący gluten

JADŁOSPIS wegetariańska zamówienie sms tel. 502-82-87-97 do godz. 9:00)

poniedziałek

11.03.2024

zupa szczawiowa z jajkiem 1,7,9]

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator
sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

gulasz wieprzowy[**1,7**], kasza pęczak[

surówka z ogórka kiszzonego z cebulką

kompot/woda z cytryną

zupa szczawiowa z jajkiem [**4,**

gulasz wieprzowy[**1**], kasza pęczak[

surówka z ogórka kiszzonego z cebulką

kompot/woda z cytryną

zupa szczawiowa z jajkiem [**4,**

gulasz wieprzowy[**7**], kasza

surówka z ogórka kiszzonego z cebulką

kompot/woda z cytryną

zupa szczawiowa z jajkiem [**4,**

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator
sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

gulasz	warzywny	[	7
surówka	z ogórka kiszzonego z cebulką		
kompot/	woda z cytryną,		
wtorek			
12.03.2024			
rosół z makaronem[	1,9	]	
eskalopki	z kurczaka	[	1,3
pekinka	z papryką, ananasem i kukurydzą[	]	
kompot/	woda z cytryną,		
rosół z makaronem[	1,9	]	
eskalopki	z kurczaka	[	1,3
pekinka	z papryką, ananasem i kukurydzą[	],	

kompot/	woda	z cytryną,	
rosół z makaronem[	9	]	
eskalopki	z	kurczaka	[3
pekinka	z papryką, ananasem i kukurydzą[	],	
kompot/	woda	z cytryną,	
rosół warzywny z	makaronem[	]	
klopsiki	sojow	e	z pieczarką i serem
ziemniaki,	pekinka	z papryką, ananasem i	
kukurydzą[	3	]	,
środa			
13.03.2024			
barszcz ukraiński[	7,9	]	

Wpisany przez Administrator
sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

surówka z marchewki z brzoskwinia [],

kompot/woda z cytryną

barszcz ukraiński 9]

kluski śląskie w sosie pieczarkowym,

surówka z marchewki z brzoskwinia

kompot/woda z cytryną

barszcz ukraiński[**7,9**]

kluski śląskie w sosie pieczarkowym,

surówka z marchewki z b7z oskwinią[]

kompot/woda z cytryną

barszcz ukraiński[	7,9	]
--------------------	-----	---

Wpisany przez Administrator
sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

surówka z marchewki z b7zozkwinią[],

kompot/woda z cytryną

czwartek

14.03.2024

zupa	fasolowa	z ziemniakami]	9
------	----------	----------------	---

kapusta faszerowana w sosie pomidorowym[1,2,7], ziemniaki

k ompot/woda z cytryną

zupa	fasolowa	z ziemniakami	9
------	----------	---------------	---

kapusta faszerowana w sosie pomidorowym[], ziemniaki

k ompot/woda z cytryną

zupa	fasolowa	z ziemniakami	9
------	----------	---------------	---

kapusta faszerowana w sosie pomidorowym[], ziemniaki

k ompot/woda z cytryną

zupa fasolowa z ziemniakami[9

kotlety z kapusty[1,3], ziemniaki

k ompot/woda z cytryną

piątek

15.03.2004

zupa neapolitańska z makaronem[]

kotlet rybny z cieciorą i makiem[]

ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej

kompot/woda z cytryną

zupa pieczarkowa z masłem[]

kotlet rybny z cieciorą i marchewką[1,3,4]

ziemniaki, surówka z kapusty kiszanej

kompot/woda z cytryną

zupa neapolitańska z makaronem[7,9]

kotlet rybny z cieciorą i marchewką[1,3,4]

ziemniaki, surówka z kapusty kiszanej

kompot/woda z cytryną

zupa neapolitańska z makaronem[7,9]

kotlet z ciecior i marchew[1,3,4] ziemniaki,

surówka z kapusty kiszanej

kompot/woda z cytryną

*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

kotlet mielony, schabowy/drobiowy, klops – 105g

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator

sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

bitki/eskalopki - 105g

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

chili con carne/potrąwka z kurczaka – 1 2 0g

w ieprzowina a'la strogonow/ gulasz

porcja ryby - 105g

ziemniaki - 130g

kopytka - 150g

ryż/kasza/ makaron- 120 g

spaghetti / fasolka po bretońsku – 230g

ryż zapiekany z jabłkiem - 240g

surówka /warzywa gotowane z wody– 110g,

sałata – 90 g

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator

sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

naleśniki/pierogi - 230g

kluski leniwe – 230 g

kompot/lemoniada – 200ml

codziennie owoce lub druga surówka do wyboru

L O 122

marzec 2024

JADŁOSPIS

STANDARDOWY

JADŁOSPIS

Wpisany przez Administrator
sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

JADŁOSPIS

JADŁOSPIS

poniedziałek

18.03.2024

zupa	o	górkowa	[	7,9
------	---	---------	---	-----

spaghetti	bolognese z żółtym serem	7
-----------	--------------------------	---

kompot/ woda z cytryną,

zupa	0	górkowa	[	9
------	---	---------	---	---

spaghetti bolognese[1]

kompot/	woda	z cytryną,		
zupa	o	górkowa	[	7,9
spaghetti	bolognese z żółtym	serem[	]	
kompot/woda	z cytryną,			
zupa	o	górkowa	[	7,9
spaghetti	Napoli z groszkiem,	i żółtym	serem[	7],
kompot/woda	z cytryną,			
wtorek				
19.03.2024				
zupa	pieczarkowo-porowa		]	7,9
kurczak	po marokańsku, kasza	kuskus[	]	
surówka	z wielowarzywna			

kompot/woda z cytryną

zupa pieczarkowo-porowa 9]

kurczak po marokańsku, kasza kuskus[]

surówka z wielowarzywna

kompot/woda z cytryną

zupa pieczarkowo-porowa 7,9]

kurczak po marokańsku, ryż

surówka z wielowarzywna

kompot/woda z cytryną

zupa pieczarkowo-porowa 7,9]

cukinia z bakłażanem po marokańsku,

kasza kuskus[1], surówka z wielowarzywna

kompot/woda z cytryną

środa

20.03.2024

barszcz czerwony[7,9]

zapiekany ryż z jabłkiem w budynie z jogurtem

naturalnym[7], kompot/woda z

barszcz czerwony[9]

ryż zapiekany z jabłkiem w jogurcie [6

kompot/woda z cytryną

barszcz czerwony[7,9]

zapiekany ryż z jabłkiem w budynie z jogurtem

naturalnym[7], kompot/woda z cytryną

barszcz czerwony[7,9]

zapekany ryż z jabłkiem w budyniu z jogurtem

naturalnym[7], kompot/woda z cytryną

czwartek

21.03.2024

zupa zacierkowa[1,3,9]

b itki wieprzowe ze schabu w sosie

ziemniaki, buraczki na gorąco[1,7]

kompot/woda z cytryną

zupa zacierkowa[1,3,9]

b itki wieprzowe ze schabu w sosie

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator
sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

ziemniaki , buraczki na gorąco[1]

kompot/woda z cytryną

zupa zacierkowa[3,9]

b itki wieprzowe ze schabu w sosie

ziemniaki , buraczki na gorąco[7]

kompot/woda z cytryną

zupa zacierkowa[1,3,9]

cukinia panierowana[1,3,7]

ziemniaki] , buraczki na gorąco[1,7

kompot/woda z cytryną

piątek

22.03.2024

ryżanka koperkowa z łososiem 47,9]

naleśniki z serem w jogurcie naturalnym z

brzoskwinia[1,3,7]

kompot/woda z cytryną

ryżanka koperkowa z łososiem[4,9]

naleśniki z wiśniami w jogurcie sojowym z

brzoskwinia[1,3]

kompot/woda z cytryną

ryżanka koperkowa z łososiem **4,7,9**]

naleśniki z serem w jogurcie naturalnym z

brzoskwinia **3,7**]

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator

sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

kompot/woda z cytryną

zupa koperkowa z ryżem[7,9]

naleśniki z serem w jogurcie naturalnym z

brzoskwinia[1,3,7]

kompot/woda z cytryną

*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
--------	---	---

kotlet mielony, schabowy/drobiowy, klops – 105g

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator

sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

bitki/eskalopki - 105g

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

chili con carne/potrąwka z kurczaka – 1 2

0g

Wpisany przez Administrator

w	ieprzowina	a'la strogonow/	gulasz
---	------------	-----------------	--------

ziemniaki - 130g

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator

sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

kopytka - 150g

ryż/kasza/ makaron- 120 g

spaghetti /

fasolka po bretońsku

– 230g

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator

sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

ryż zapiekany z jabłkiem - 240g

surówka /warzywa gotowane z wody– 110g,

sałata – 90 g

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator

sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

naleśniki/pierogi - 230g

kluski leniwe – 230 g

kompot/lemoniada – 200ml

codziennie owoce lub druga surówka do wyboru

L O 122

marzec 2024

JADŁOSPIS

STANDARDOWY

JADŁOSPIS

bezmleczny

JADŁOSPIS

eliminujący gluten

JADŁOSPIS

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator

sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

wegetariański (*na zamówienie sms tel. 502-82-87-97 do godz*

poniedziałek

25.03.2024

Wpisany przez Administrator

barszcz biały z jajkiem[1,3,7,9]

kurczak zielone curry [7

49 / 74

kompot/ woda z cytryną

zupa grochowa[9]

kurczak zielone curry, ryż,

surówka z białej kapusty

kompot/ woda z cytryną

zupa grochowa[9]

Wpisany przez Administrator

kurczak zielone curry[**7**], ryż,

surówka z białej kapusty

kompot/ woda z cytryną

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator

sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

barszcz biały z jajkiem[**1,3,7,9**]

warzywa zielone curry[**7**], ryż,

surówka z białej kapusty

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator

sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

kompot/

woda z cytryną

wtorek

26.03.2024

zupa rywalka z ziemniakami [**7,**

kotlet mielony[**1,3**], ziemniaki

buraki z rukolą i słonecznikiem

kompot/ woda z cytryną

zupa rywalka z ziemniakami [**9]**

kotlet mielony[**1,3**], ziemniaki

buraki z rukolą i słonecznikiem

kompot/ woda z cytryną

zupa rywalka z ziemniakami [7,

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator

sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

kotlet mielony[3], ziemniaki

buraki z rukolą i słonecznikiem

kompot/ woda z cytryną

Wpisany przez Administrator

zupa rywalka z ziemniakami [7,

kotlet z groszku[**1,3**], ziemniaki

buraki z rukolą i słonecznikiem

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator

sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

kompot/

woda z cytryną

środa

27.03.2024

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator
sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

zupa brokułowa[**7,9**]

pierogi z serem w jogurcie naturalnym[]

kompot/woda z cytryną ,

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator
sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

zupa brokułowa[**9**]

pierogi z mięsem w cebulce[]

kompot/woda z cytryną ,

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator
sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

zupa brokułowa[7,9]

makaron z serem w jogurcie naturalnym[]

kompot/woda z cytryną ,

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator
sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

zupa brokułowa[7,9]

pierogi z serem w jogurcie naturalnym[4,7]

kompot/woda z cytryną ,

*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
--------	---	---

kotlet mielony, schabowy/drobiowy, klops – 105g

bitki/eskalopki - 105g

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

chili con carne/potrawka z kurczaka – 1 2 0g

w ieprzowina a'la strogonow/ gulasz

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator

sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

porcja ryby - 105g

ziemniaki/ kopytka - 130g

ryż/kasza/ makaron- 120 g

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator
sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

spaghetti / fasolka po bretońsku – 230g

ryż zapiekany z jabłkiem - 240g

surówka /warzywa gotowane z wody– 110g,

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator

sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

sałata – 90 g

naleśniki/pierogi - 23g

kluski leniwe – 230 g

Jadłospis 2024/03

Wpisany przez Administrator

sobota, 02 marca 2024 09:34 - Poprawiony czwartek, 14 marca 2024 03:12

kompot/lemoniada – 200ml

codziennie owoce lub druga surówka do wyboru

