

# \*\*\*JADŁOSPIS klasy 0\*\*\*

**PONIEDZIAŁEK 17.10.2022**

**ŚNIADANIE:** herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, pasztet 40g, ogórek kiszony 30g (mleko, gluten, jajko)

**OBIAD:** Zupa grochowa 300ml (wywar drobiowy, włośzczyzna, ziemniaki, groch, majeranek, liść laurowy, ziele ang., pieprz),

Kluski leniwe z masłem i bułką 250g (twaróg, ziemniaki, mąka pszenna, jajko, masło roślinne, bułka tarta),

Surówka z marchewki z jabłkiem 100g (marchew, jabłko, sok z cytryny)

Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, mleko, jajko, gluten)

**PODWIECZOREK:** gruszka

**WTOREK 18.10.2022**

**ŚNIADANIE:** płatki kukurydziane na mleku 200ml/ herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, Szwedzki Stół: wędlina/ sery 40g, warzywa 30g, dżem niskosłodzony (mleko, gluten)

**OBIAD:** Rosół z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włośzczyzna, makaron nitka, koper, liść laurowy, ziele ang., pieprz),

Ziemniaki z koperkiem 200g,

Kotlet schabowy 100g (schab, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy),

Kapusta zasmażana 100g (kapusta kiszona, olej rzepakowy, przyprawy),

Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (gluten, seler, jajko)

**PODWIECZOREK:** jogurt owocowy (mleko)

**ŚRODA 19.10.2022**

**ŚNIADANIE:** kakao/ herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: chałka z masłem 10g, serek homogenizowany, miód (mleko, gluten)

**OBIAD:** Zupa cebulowa z rozmarynem 300ml (wywar drobiowy, włośzczyzna, ziemniaki, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, rozmaryn, natka),

Ryż paraboliczny 200g,

Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym 100g (łopatka wieprzowa, cebula, bułka pszenna, jajko, przecier pomidorowy, mąka pszenna, przyprawy),

Kalafior 100g

Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (gluten, jajko, seler)

**PODWIECZOREK:** banan

## CZWARTEK 20.10.2022

**ŚNIADANIE:** herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem, parówki berlinki z wody 2szt, pomidor 30g (mleko, gluten)

**OBIAD:** Barszcz czerwony 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, buraki, śmietana 18% , majeranek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, natka),  
Makaron tagliatelle z kurczakiem i warzywami 250g ( makaron, pierś z kurczaka, bukiet warzyw, pomidory krojone bez skóry, cebula, zioła prowansalskie , czosnek, papryka słodka, pieprz),  
Domowa lemoniada cytrynowa 250ml ( cytryna, cukier trzcinowy) ( gluten, seler, mleko, jajko)

**PODWIECZOREK:** ciasto marchewkowe ( gluten, jajko, mleko)

## PIĄTEK 21.10.2022

**ŚNIADANIE:** płatki czekoladowe na mleku 200ml/ herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, pasta jajeczna ze szczypiorem 60g (mleko, gluten, jajko)

**OBIAD:** Zupa zacierkowa 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, zacierka, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz), Ziemniaki puree 200g,  
Ryba w sosie cytrynowym 100g ( miruna, masło, śmietana, musztarda, sok z cytryny, natka)  
Surówka koperkowa z kapustą 100g ( kapusta biała, koper, oliwa, pieprz, sok z cytryny),  
Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, miód i cytryna)  
( gluten, seler, jajko, ryba)

**PODWIECZOREK:** jabłko

## PONIEDZIAŁEK 24.10.2022

**ŚNIADANIE:** herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser żółty 40g, sałata 30g ( mleko, gluten)

**OBIAD:** Zupa ziemniaczana 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, cebula, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),  
Kremowe risotto dyniowe z warzywami 250g ( ryż, dynia, cebula, oliwa, masło, kurkuma, pieprz, tymianek, mieszanka warzyw),  
Kompot owocowy 250ml ( mieszanka owocowa) ( mleko, seler)

**PODWIECZOREK:** jabłko

## WTOREK 25.10.2022

**ŚNIADANIE:** kawa Inka z mlekiem/ herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, polędwica sopocka 40g, papryka 30g ( mleko, gluten)

**OBIAD:** Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron, przecier pomidorowy, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka, ),  
Ziemniaki z koperkiem 200g,

Pieczona pałka z kurczaka 100g ( pałki z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy),  
Surówka z kapusty pekińskiej 100g ( kapusta pekińska, marchewka, jabłko, oliwa, sok z cytryny pieprz),  
Kompot jabłkowy 250ml ( jabłka) (seler, gluten, mleko, jajko)

**PODWIECZOREK:** śliwki

### **ŚRODA 26.10.2022**

**ŚNIADANIE:** płatki miodowe na mleku 200ml/ herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, frankfurterki na ciepło 2szt, ogórek kiszony 30g  
( mleko, gluten)

**OBIAD:** Zupa kalafiorowa 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper),  
Kasza gryczana 200g,  
Bitki wieprzowe w sosie musztradowym 100g ( szynka wieprzowa, musztarda, cebula, śmietana, mąka pszenna, przyprawy, natka),  
Sałatka z buraków 100g ( buraki, jabłko, cebula, oliwa z oliwek, sok z cytryny, przyprawy) ,  
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) ( mleko, seler, gluten)

**PODWIECZOREK:** jogurt owocowy ( mleko)

### **CZWARTEK 27.10.2022**

**ŚNIADANIE:** herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem, serek Almette 40g, ogórek 30g (mleko, gluten)

**OBIAD:** Zupa ogórkowa 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, ogórki kiszone, śmietana 18% , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie),  
Spaghetti Bolognese z mięsem i warzywami 250g ( makaron spaghetti, marchew, pomidory, cebula, przecier pomidorowy, oliwa, przyprawy)  
Domowa lemoniada cytrynowa 250ml ( cytryna, cukier trzcinowy) ( seler, mleko, jajko, gluten)

**PODWIECZOREK:** ciasto jogurtowe 100g ( mleko, gluten, jajko)

### **PIĄTEK 28.10.2022**

**ŚNIADANIE:** kakao/ herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, jajko gotowane w sosie jogurtowym 70g (mleko, gluten)

**OBIAD:** Fasolowa 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, fasola, majeranek, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),  
Naleśniki z serem i śmietaną z brzoskwinia 250g  
( mąka, mleko, jajka, twaróg, śmietana, brzoskwinia, olej )  
Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, miód, cytryna)  
( gluten, seler, jajko, mleko)

**PODWIECZOREK:** jabłko

