

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 19.09.2022

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

OBIAD: Zupa ziemniaczana 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, seler naciowy, śmietana 30%, liść laurowy, ziele ang., pieprz),

Kaszotto z warzywami i pieczarkami 250g (kasza gryczana, warzywa mieszane, pieczarki, oliwa z oliwek, przyprawy),

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

PODWIECZOREK: jabłko

WTOREK 20.09.2022

ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku 200ml/ herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, szynka 40g, pomidor 30g (mleko, gluten)

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

Ziemniaki z koperkiem 200g,

Pieczona pałka z kurczaka 100g (pałka z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy),

Salata ze śmietaną 100g (salata masłowa, śmietana 18%, sok z cytryny, pieprz),

Kompot jabłkowy 250ml (jabłko) (gluten, seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: herbatniki 100g

ŚRODA 21.09.2022

ŚNIADANIE: kakao/ herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, serek śmietankowy 40g, papryka 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Kapuśniak 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kapusta kiszona, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek, 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: gruszka

CZWARTEK 22.09.2022

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 penne z kurczakiem i brokułami w sosie śmietanowym 250g (makaron penne, pierś z kurczaka, brokuł, cebula, śmietanka, papryka słodka, czosnek),
Domowa lemoniada cytrynowa 250ml (cytryna, cukier trzcinowy) (gluten, seler, mleko)

PODWIECZOREK: drożdżówka z owocami

PIĄTEK 23.09.2022

ŚNIADANIE: płatki miodowe 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 z koperkiem 200g,
Filet z ryby pieczony 100g ,
Jarzynki po grecku 100g (marchew, pietruszka, seler, cebula, przecier pomidorowy oliwa, pieprz),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: jabłko

PONIEDZIAŁEK 26.09.2022

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, włoszczyzna, ziemniaki, groch, majeranek, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Kopytka z sosem pieczarkowym 250g (ziemniaki, mąka pszenna , jajko, pieczarki, cebula, śmietana, pieprz, natka),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, gluten, seler)

PODWIECZOREK: jabłko

WTOREK 27.09.2022

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

Marchewka duszona 100g (marchewka, masło, mąka pszenna, pieprz),
Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (seler, gluten, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: śliwki

ŚRODA 28.09.2022

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

OBIAD: Żurek z białą kiełbasą 300ml (biała kiełbasa, włośzczyzna, ziemniaki, żur, śmietana
18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek),

Kasza gryczana 200g,

Sztuka mięsa w sosie chrzanowym 100g (szynka wieprzowa, chrzan, cebula, śmietana, mąka
pszenna, przyprawy, natka),

Surówka z czerwonej kapusty 100g (kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa z oliwek,
przyprawy) , Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, seler, gluten)

PODWIECZOREK: ciasto cytrynowe (gluten, jajko, mleko)

CZWARTEK 29.09.2022

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

OBIAD: Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml (wywar drobiowy, włośzczyzna, ziemniaki, szczaw,
śmietana 18% , jajko, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie), Ryż paraboliczny 200g,

Leczo z kiełbasą i cukinią 120g (kiełbasa, cukinia, papryka, pomidory, przecier pomidorowy,
zioła prowansalskie),

Domowa lemoniada cytrynowa 250ml (cytryna, cukier trzcinowy) (seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: jogurt owocowy 100g (mleko)

PIĄTEK 30.09.2022

ŚNIADANIE: kakao/ herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem
10g, twarożek ze szczypiorkiem 70g (mleko, gluten)

OBIAD: Krupnik 300ml (wywar drobiowy, włośzczyzna, ziemniaki, kasza jęczmienna, natka,
liść laurowy, ziele ang., pieprz),

Ziemniaki puree 200g,

Pulpeciki rybne w sosie koperkowym 100g (mintaj, cebula,, jajko, bułka tarta, mąka pszenna,
pieprz cytrynowy, koper, śmietana) ,

Salatka z buraczków 100g (buraki, jabłko, cebula, sok z cytryny, oliwa z oliwek, pieprz),

Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, miód, cytryna)

(gluten, seler, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: jabłko

