

# \*\*\*JADŁOSPIS klasy 0\*\*\*

## PONIEDZIAŁEK 28.11.2022

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

**OBIAD:** Zupa fasolowa 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, fasola sucha, liść laurowy, ziele ang., pieprz, majeranek),

Ziemniaki z koperkiem 200g,

Bigos z kiełbaską 150g ( kapusta biała, kiełbaska, przyprawy)

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

**PODWIECZOREK:** jabłko

## WTOREK 29.11.2022

**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:** Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron świder, przecier pomidorowy, śmietana 18%, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),

Ziemniaki z koperkiem 200g,

Pałka z kurczaka pieczona 1szt. ( kurczak, olej rzepakowy, przyprawy),

Coleślaw 100g ( kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, oliwa, pieprz),

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

**PODWIECZOREK:** gruszka

## ŚRODA 30.11.2022

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

**OBIAD:** Zupa kalafiorowa 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper), Kasza wiejska 200g,

Gulasz wieprzowy w sosie paprykowym 120g ( łopatka wieprzowa, papryka, cebula, mąka pszenna, papryka słodka mielona, przyprawy),

Surówka z ogórków kiszonych 100g ( ogórki kiszone, cebula, oliwa, przyprawy)

Kompot jabłkowy 250ml ( jabłka, cukier trzcinowy) ( mleko, seler, gluten)

**PODWIECZOREK:** banan

## CZWARTEK 1.12.2022

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

**OBIAD:** Zupa ogórkowa 300ml ( wywar drobiowy, włośzczyzna, ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana 18% , koper, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie), Spaghetti Bolognese z mięsem i warzywami 250g ( makaron spaghetti, marchew, seler, pietruszka, por, cebula, pomidory, przecier pomidorowy, oregano, papryka słodka, pieprz), Kisiel owocowy do picia 250ml ( kisiel) ( gluten, seler, mleko, jajko)

**PODWIECZOREK:** mandarynka

## PIĄTEK 2.12.2022

**ŚNIADANIE:** płatki czekoladowe na mleku 200ml/ herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, jajko gotowane 50g, rzodkiewka 30g (mleko, gluten, jajko)

**OBIAD:** Zupa zacierkowa 300ml ( wywar drobiowy, włośzczyzna, zacierka, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz), Ziemniaki z koperkiem 200g, Paluszki rybne 100% filet 100g , Surówka z kapusty kiszonej 100g ( kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, oliwa, pieprz), Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, miód, cytryna) ( gluten, seler, jajko, ryba)

**PODWIECZOREK:** herbatniki (gluten, jajko, mleko)

## PONIEDZIAŁEK 5.12.2022

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

**OBIAD:** Zupa pejszanka z białej kapusty 300ml ( wywar drobiowy, włośzczyzna, ziemniaki, biała kapusta, przecier pomidorowy, majeranek, liść laurowy, ziele ang., pieprz), Ryż z prażonym jabłkiem, śmietaną i cynamonem 250g ( ryż, jabłko, śmietana, cynamon), Kompot owocowy 250ml ( mieszanka owocowa) ( mleko, seler)

**PODWIECZOREK:** banan

## WTOREK 6.12.2022

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

**OBIAD:** Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml ( wywar drobiowy, włośzczyzna, makaron, pieczarki, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka, ), Ziemniaki z koperkiem 200g, Rumsztyk z cebulą 100g ( łopatka wieprzowa, cebula, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy),

Salata z sosem winegret 100g ( sałata masłowa, musztarda, miód, oliwa, sok z cytryny, pieprz, suszone zioła), Kompot jabłkowy 250ml ( jabłka) (seler, gluten, mleko, jajko)

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

### ŚRODA 7.12.2022

**ŚNIADANIE:** płatki kukurydziane na mleku 200ml/ herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, kiełbaski cielęce na ciepło 2szt, pomidor 30g ( mleko, gluten)

**OBIAD:** Barszcz czerwony 300ml ( wywar drobiowy, włośzczyzna, ziemniaki, buraki, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek), Makaron penne z kurczakiem i brokułami w sosie śmietanowym 250g ( makaron penne, kurczak, brokuł, śmietanka 18%, zioła prowansalskie) Kompot owocowy 250ml ( mieszanka owocowa) ( mleko, seler, gluten, jajko)

**PODWIECZOREK:** jabłko

### CZWARTEK 8.12.2022

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

**OBIAD:** Barszcz biały z jajkiem 300ml ( wywar drobiowy, włośzczyzna, ziemniaki, barszcz biały, śmietana 18% , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, natka, jajko), Kasza perłowa 120g , Bitka wieprzowa w sosie własnym 120g ( szynka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy) Surówka z selera z jabłkiem 100g ( seler, jabłko, jogurt, sok z cytryny, pieprz, miód), Kompot owocowy 250ml ( mieszanka owocowa) ( gluten, seler, mleko, jajko)

**PODWIECZOREK:** jogurt owocowy 150g

### PIĄTEK 9.12.2022

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

**OBIAD:** Grochowa 300ml ( wywar drobiowy, włośzczyzna, ziemniaki, groch, majeranek natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz), Naleśniki z serem i śmietaną 250g ( mąka pszenna, jajko, mleko, twaróg półtłusty, olej rzepakowy, śmietana 18%) Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) ( gluten, seler, jajko, mleko)

**PODWIECZOREK:** jabłko

