

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 03.10.2022

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

OBIAD: Zupa jarzynowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, brukselka, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, liść laurowy, ziele ang., pieprz, majeranek, koper), Makaron z twarogiem, musem truskawkowym i śmietaną 250g (makaron świder, twaróg półtłusty, truskawki, śmietana 18%), Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: jabłko

WTOREK 04.10.2022

ŚNIADANIE: kakao / herbata owocowa 250ml, Szwedzki Stół: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, wędlina/ ser żółty/ ser biały/ 40g, warzywa 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron świder, pieczarka, śmietana 18%, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz), Ziemniaki 200g, Pieczona pałka z kurczaka 1szt (pałka z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy), Marchewka duszona 100g (marchew duszona, masło roślinne, mąka pszenna), Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: jogurt owocowy (mleko)

ŚRODA 05.10.2022

ŚNIADANIE: herbata z cytryną 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 jęczmienna 200g, Gulasz w sosie własnym 120g (łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy), Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 100g (ogórki kiszzone, jabłko, cebula, oliwa) Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (mleko, seler, gluten)

PODWIECZOREK: banan

CZWARTEK 06.10.2022

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

OBIAD: Zupa ogórkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, 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), Domowa lemoniada cytrynowa 250ml (cytryna, cukier trzcinowy) (gluten, seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: jabłko

PIĄTEK 07.10.2022

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

OBIAD: Zupa zacierkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, 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 10.10.2022

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

OBIAD: Zupa z soczewicy 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, czerwona soczewica, majeranek, liść laurowy, ziele ang., pieprz), Ryż z prażonym jabłkiem, śmietaną i cynamonem 250g (ryż, jabłko, śmietana, cynamon), Kompot owocowy 250ml (mleko, seler)

PODWIECZOREK: banan

WTOREK 11.10.2022

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 pomidorowa z zacierką 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, makaron zacierka, przecier pomidorowy, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka,), Ziemniaki z koperkiem 200g, Kotlet mielony 100g (łopatka wieprzowa, cebula, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy),

Buraczki duszone 100g (buraki, masło roślinne, mąka pszenna, sok z cytryny, pieprz),
Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (seler, gluten, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: śliwki

ŚRODA 12.10.2022

ŚNIADANIE: herbata owocowa 250ml, Szwedzki Stół: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, wędlina, ser żółty, dżem niskosłodzony 40g, warzywa 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Kapuśniak góralski 300ml (wywar drobiowy, kiełbasa, włoszczyzna, ziemniaki, kapusta kiszona, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka), Kasza kuskus 200g, Pieczony schab w sosie śliwkowym 100g(schab, śliwki suszone i świeże, cebula, cynamon, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz),

Surówka z czerwonej kapusty 100g (czerwona kapusta, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, sok z cytryny)

Kompot owocowy 250ml (mleko, seler)

PODWIECZOREK: jabłko

CZWARTEK 13.10.2022

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, włoszczyzna, ziemniaki, barszcz biały zakwas, śmietana 18% , jajko, chrzan, majeranek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie), Puree ziemniaczane 120g,

Gołąbki zawijane w kapuście z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 120g (łopatka wieprzowa, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy, mąka pszenna, przyprawy)

Kisiel do picia 250ml (kisiel truskawkowy) (gluten, seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: ciasto ze śliwkami

PIĄTEK 14.10.2022

Dzień Edukacji Narodowej

W tym dniu nie przygotowujemy posiłków.