

# \*\*\*JADŁOSPIS klasy 0\*\*\*

**PONIEDZIAŁEK 5.09.2022**

**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:** bułka z ziarnami z polędwicą sopocką i sałata, woda z cytryną 250ml ( mleko, gluten)

**WTOREK 6.09.2022**

**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:** Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron świder, pieczarka, śmietana 18%, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),  
Kasza jęczmienna 200g,  
Gulasz wieprzowy w sosie własnym 100g ( łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, przyprawy),  
Surówka z ogórków kiszonych 100g ( ogórek kiszony, jabłko, cebula, oliwa, pieprz),  
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) ( gluten, seler, mleko, jajko)

**PODWIECZOREK:** arbuz, woda z cytryną 250ml

**ŚRODA 7.09.2022**

**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), Ryż paraboliczny 200g, Kurczak po chińsku z warzywami 120g( udziec z kurczaka, warzywa mieszane, przecier pomidorowy, przyprawy),  
Domowa lemoniada cytrynowa 250ml ( cytryna, cukier trzcinowy) ( mleko, seler)

**PODWIECZOREK:** banan, woda z cytryną 250ml

## CZWARTEK 8.09.2022

**ŚNIADANIE:** herbata owocowa 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),  
Kompot owocowy 250ml ( mieszanka owocowa) ( gluten, seler, mleko)

**PODWIECZOREK:** jabłko, woda z cytryną 250ml

## PIĄTEK 9.09.2022

**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, 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, woda z cytryną 250ml (gluten, jajko, mleko)

## PONIEDZIAŁEK 12.09.2022

**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, włośzczyzna, 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:** bułka z ziarnami z serem żółtym i sałatką , woda z cytryną 250ml (gluten, mleko)

## WTOREK 13.09.2022

**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 ryżem 300ml ( wywar drobiowy, włośzczyzna, ziemniaki, ryż, 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),

Mizeria 100g ( ogórek zielony, śmietana 18%, koper, sok z cytryny, pieprz),  
Kompot jabłkowy 250ml ( jabłka) (seler, gluten, mleko, jajko)

**PODWIECZOREK:** arbuz, woda z cytryną 250ml

### ŚRODA 14.09.2022

**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:** Zupa z białej kapusty 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, biała kapusta,  
śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper), Kasza kuskus 200g,  
Pieczony indyk w sosie morelowym 100g( filet z indyka, morele suszone, sok z cytryny,  
suszony estragon, curry, jasny sos sojowy, przyprawy),  
Surówka z selera z rodzynkami 100g ( seler, jabłko, rodzynki, jogurt naturalny, sok z cytryny)  
Kompot owocowy 250ml ( mleko, seler)

**PODWIECZOREK:** jabłko, woda z cytryną 250ml

### CZWARTEK 15.09.2022

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

**OBIAD:** Barszcz czerwony 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, buraki, śmietana  
18% , majeranek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie),  
Makaron penne z kurczakiem i szpinakiem w sosie curry 250g ( makaron penne, filet z  
kurczaka, szpinak, czosnek, suszone pomidory, curry, kurkuma, oliwa, śmietanka 30%), 200ml  
Domowa lemoniada arbuzowa 250ml ( arbuz, sok z cytryny, cukier trzcinowy)  
( gluten, seler, mleko, jajko)

**PODWIECZOREK:** jogurt owocowy 150g, woda z cytryną 250ml

### PIĄTEK 16.09.2022

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

**OBIAD:** Krupnik 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kasza jęczmienna, natka,  
liść laurowy, ziele ang., pieprz),  
Ziemniaki z koperkiem 200g,  
Hamburger rybny 100g (wyrób własny) ( mintaj, cebula, natka, jajko, bułka tarta, olej  
rzepakowy, pieprz cytrynowy) ,  
Surówka z marchewki i pora 100g (marchew, jabłko, por, jogurt naturalny,  
sok z cytryny, pieprz),  
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) ( gluten, seler, jajko, ryba)

**PODWIECZOREK:** ciasto czekoladowe, woda z cytryną 250ml ( mleko, gluten, jajko)

