

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 16.05.2022

ŚNIADANIE: herbata z cytryną 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem, szynka 40g, papryka 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa grochowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, groch, liść laurowy, ziele ang., pieprz, majeranek, natka), makaron z polewą truskawkową i śmietaną 300g (makaron świder, truskawki, śmietana 18%), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: bułka z ziarnami z pasztetem i sałata, woda z cytryną 200ml (mleko, gluten, jajko)

WTOREK 17.05.2022

ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku 200ml/ herbata owocowa 200ml, 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%, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz, majeranek), pierogi z mięsem i cebulą 250g, surówka z białej kapusty 100g (biała kapusta, marchewka, jabłko, majonez), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: mus owocowy, herbatniki, woda z cytryną 200ml (gluten, jajko, mleko)

ŚRODA 18.05.2022

ŚNIADANIE: kakao/ herbata z cytryną 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, jajko gotowane 50g, rzodkiewka (mleko, gluten, jajko)

OBIAD: Zupa warzywna 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, brukselka, brokuł, kalafior, fasolka, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz), ryż 150g, kurczak po chińsku 100g (filet z kurczaka, marchewka, por, cebula, kiełki bambusa, sos sojowy), surówka z kapusty pekińskiej na zielono 100g (kapusta pekińska, ogórek, koper, jabłko, oliwa, pieprz), kisiel do picia (gluten, seler)

PODWIECZOREK: jogurt owocowy, wafle ryżowe, woda z cytryną 200ml (mleko, gluten)

CZWARTEK 19.05.2022

ŚNIADANIE: herbata owocowa 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, filet z indyka 40g, pomidor 40g (mleko, gluten, jajko)

OBIAD: Zupa kalafiorowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, koper, śmietana, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz), kasza jęczmienna 150g, gulasz w sosie własnym 100g (łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy), ogórek kiszony w słupki 100g, kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, mleko)

PODWIECZOREK: galaretka owocowa, biszkopty, woda z cytryną 200ml (gluten, mleko, jajko)

PIĄTEK 20.05.2022

ŚNIADANIE: kakao/ herbata z cytryną 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, twaróg 30g, dżem niskosłodzony 20g (mleko, gluten, jajko)

OBIAD: Zupa zacierkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, zacierka, natka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz), ziemniaki 200g, filet z ryby panierowany 100g (miruna, jajko, bułka tarta, pieprz, olej rzepakowy), surówka z kapusty czerwonej 100g (kapusta czerwona, cebula, jabłko, oliwa, sok z cytryny, pieprz), kompot truskawkowy 200ml (truskawki) (gluten, seler, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: ciasto czekoladowe, woda z cytryną 200ml (mleko, gluten)

PONIEDZIAŁEK 23.05.2022

ŚNIADANIE: herbata owocowa 200ml, herbata owocowa 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem, pasztet 40g, ogórek kiszony 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, ryż, przecier pomidorowy, śmietana 18%, natka, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie), kluski leniwe z masłem i bułką 250g (ziemniaki, ser półtłusty biały, jajko, mąka pszenna, bułka pszenna, masło), surówka z marchewki z brzoskwinia 100g (marchew, brzoskwinia, sok z cytryny, jogurt) kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: serek homogenizowany truskawkowy 150g, wafle ryżowe 2szt., woda z cytryną 200ml (mleko)

WTOREK 24.05.2022,

ŚRODA 25.05.2022,

CZWARTEK 26.05.2022

W/W WYMIENIONYCH DNIACH NIE PRZYGOTOWUJEMY POSIŁKÓW

Egzaminy ósmoklasistów

PIĄTEK 27.05.2022

ŚNIADANIE: herbata z cytryną 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser żółty, ogórek zielony (mleko, gluten, jajko)

OBIAD: Krupnik 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, kasza jęczmienna, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz), ziemniaki 200g, paluszki rybne 100g (paluszki rybne 100% filet) , surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, oliwa, pieprz), kompot jabłkowy 200ml (jabłka) (gluten, seler, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: drożdżówka, woda z cytryną 200ml (mleko, gluten, jajko)

