

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 10.01.2022

ŚNIADANIE: herbata owocowa 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser żółty 40g, papryka 40g(mleko, gluten)

OBIAD: Jarzynowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, brukselka, kalafior, fasolka, brokuł, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper), pierogi z serem i śmietaną z brzoskwinia 250g (mąka, jaja, twaróg półtłusty, brzoskwinia, śmietana 18%)
kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa)(mleko, seler, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: banan , woda z cytryną 200ml

WTOREK 11.01.2022

ŚNIADANIE: płatki miodowe na mleku 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, serek śmietankowy 30g, ogórek zielony 40g, herbata z cytryną (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron świder, pieczarki, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka), ziemniaki 200g, kotlet mielony 100g (łopatka wieprzowa, bułka tarta, jajko, cebul, pieprz, olej rzepakowy), buraczki duszone 100g(buraki, masło roślinne, mąka pszenna), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (mleko, gluten, seler, jajko)

PODWIECZOREK: jogurt owocowy, woda z cytryną

ŚRODA 12.01.2022

ŚNIADANIE: kakao/ herbata z cytryną 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, polędwica sopocka 40g, papryka czerwona 40g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa ogórkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, ogórki kiszzone, śmietana 18%, koper, liść laurowy, ziele ang., pieprz), kasza gryczana 150g, gulasz wieprzowy w sosie własnym 100g (szynka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy) , surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona , marchew, jabłko, cebula, natka, oliwa), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, mleko)

PODWIECZOREK: bułka z ziarnami, serem żółtym i sałatą, woda z cytryną

CZWARTEK 13.01.2022

ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku 200ml/ herbata z cytryną 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem, parówki berlinki na ciepło 2szt, pomidor 40g (mleko, gluten)

OBIAD: Barszcz biały z jajkiem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, barszcz biały-zakwas, jajko, śmietana 18%, chrzan, majeranek, liść laurowy, ziele ang., pieprz), ryż 150g, kurczak po chińsku (udziec z kurczaka, marchew, por, papryka, pędy bambusa, grzyby mun, przecier pomidorowy), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: galaretka owocowa, herbatniki, woda z cytryną (gluten, jajko, mleko)

PIĄTEK 14.01.2022

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

OBIAD: Zupa zacierkowa 300ml (wywar drobiowy, włośzczyzna, zacierka, natka, cebula, liść laurowy, ziele ang., pieprz), ziemniaki 200g, paluszki rybne 100g (paluszki rybne 100% filet, olej rzepakowy) , surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona , jabłko, cebula, oliwa), kompot jabłkowy 200ml (jabłko) (gluten, seler, ,jajko, ryba)

PODWIECZOREK: ciasto czekoladowe, woda z cytryną

PONIEDZIAŁEK 17.01.2022

ŚNIADANIE: herbata owocowa 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, pasztet pieczony 40g, ogórek kiszony 30g(mleko, gluten, jajko)

OBIAD: Kapuśniak 300ml (wywar drobiowy, włośzczyzna, ziemniaki, kapusta kiszona, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper), naleśniki z serem i śmietaną 250g (mąka, jaja, mleko, twaróg półtłusty, śmietana 18%, olej rzepakowy) kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa)(mleko, seler, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: bułka z szynką drobiową i sałata, woda z cytryną 200ml

WTOREK 18.01.2022

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

OBIAD: Rosół z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włośzczyzna, makaron nitka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka/ koper), ziemniaki 200g, kurczak pieczony 100g (udzik z kurczaka, papryka słodka mielona, czosnek, pieprz, olej rzepakowy), marchewka duszona 100g(marchew, masło roślinne, mąka pszenna), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (mleko, gluten, seler, jajko)

PODWIECZOREK: racuchy z twarogiem, woda z cytryną

ŚRODA 19.01.2022

ŚNIADANIE: kakao/ herbata z cytryną 200ml, naleśniki z dżemem niskosłodzonym 2szt. (mleko, gluten, jajko)

OBIAD: Zupa kalafiorowa 300ml (wywar drobiowy, włośzczyzna, ziemniaki, kalafior, śmietana 18%, koper, liść laurowy, ziele ang., pieprz), kasza kuskus 150g, pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g (łopatka wieprzowa, cebula, jajko, bułka pszenna, pieprz) , surówka z marchewki z porem (marchew, jabłko, por, jogurt naturalny), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: bułka z ziarnami, szynką i papryką, woda z cytryną

CZWARTEK 20.01.2022

ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku 200ml/ herbata z cytryną 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem, kiełbaski frankfurterki na ciepło 2szt, pomidor 40g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, szcza, jajko, śmietana 18%, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz), makaron spaghetti z sosem mięsno-warzywnym (łopatka wieprzowa, marchew, cebula, pomidory, przecier pomidorowy, oregano, olej rzepakowy), herbata z miodem i cytryną 200ml (herbata czarna, miód, cytryna) (gluten, seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: serek homogenizowany, biszkopty, woda z cytryną (gluten, jajko, mleko)

PIĄTEK 21.01.2022

ŚNIADANIE: kakao/ herbata owocowa 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, twarożek z rzodkiewką (mleko, gluten)

OBIAD: Barszcz czerwony 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, buraki, majeranek, śmietana 18%, liść laurowy, ziele ang., pieprz), ziemniaki 200g, filet z miruny panierowany pieczony 100g (filet z miruny, jajko, bułka tarta, pieprz cytrynowy, olej rzepakowy) , jarzynki po grecku (marchew, por, seler, pietruszka, cebula, przecier pomidorowy, olej rzepakowy), kisiel do picia 200ml (kisiel wocowy) (gluten, seler, „jajko, ryba)

PODWIECZOREK: szarlotka z kruszonką, woda z cytryną