

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 14.02.2022

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

OBIAD: Zupa z soczewicy 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, soczewica, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz), Makaron z musem truskawkowym i śmietaną 250g (makaron świder, truskawki, śmietana 18%) kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa)(mleko, seler, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: bułka z ziarnami z pasztetem , sałatą i ogórkiem kiszonym, woda z cytryną 200ml

WTOREK 15.02.2022

ŚNIADANIE: kakao/ herbata z cytryną 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, sałata, jajko gotowane 1szt, sos majonezowy (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron świder, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka), ziemniaki 200g, kotlet mielony 100g (łopatka wieprzowa, bułka tarta, jajko, cebul, pieprz, olej rzepakowy), mizeria 100g(ogórek zielony, jogurt naturalny, pieprz, sok z cytryny), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (mleko, gluten, seler, jajko)

PODWIECZOREK: jogurt owocowy 150g, wafle ryżowe 2szt., woda z cytryną 200ml

ŚRODA 16.02.2022

ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku 200ml, naleśniki z serem i owocami 100g, herbata owocowa 200ml (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa z brokułami 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, brokuły, śmietana 18%, , liść laurowy, ziele ang., pieprz, natka), kasza gryczana 150g, sztuka mięsa w sosie cebulowym 100g (szynka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy) , sałatka z buraków z jabłkiem (buraki gotowane, , jabłko, cebula, oliwa, pieprz, sok z cytryny), kisiel do picia 200ml (kisiel owocowy) (gluten, seler, mleko)

PODWIECZOREK: banan, woda z cytryną

CZWARTEK 17.02.2022

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

OBIAD: Żurek z jajkiem 300ml (wywar drobiowy, włośzczyzna, ziemniaki, żurek, chrzan, śmietana 18%, majeranek, liść laurowy, ziele ang., pieprz), ziemniaki 200g, kurczak pieczony 100g (udzik z kurczaka z/s z/k, papryka słodka mielona, czosnek granulowany, pieprz, majeranek, olej rzepakowy), fasolka szparagowa z masłem 100g(fasolka szparagowa, masło roślinne) kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, mleko, jajko)

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

PIĄTEK 18.02.2022

ŚNIADANIE: kakao/ herbata owocowa 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, dżem niskosłodzony, serek śmietankowy Almette (mleko, gluten, jajko)

OBIAD: Zupa koperkowa z ryżem 300ml (wywar drobiowy, włośzczyzna, ryż, koper, śmietana 18%, liść laurowy, ziele ang., pieprz), ziemniaki 200g, filet z miruny panierowany pieczony 100g (filet z miruny, bułka tarta, jajko, olej rzepakowy) , surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona , jabłko, marchew, cebula, natka, oliwa), herbata z miodem i cytryną 200ml (herbata czarna, miód, cytryna) (gluten, seler, ,jajko, ryba)

PODWIECZOREK: sernik z brzoskwinia 100g, woda z cytryną