

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 29.11.2021

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

OBIAD: Zupa z soczewicy 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, soczewica czerwona, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz), ryż z duszonym jabłkiem i śmietaną z cynamonem 300g (ryż, jabłka, cynamon, wanilia, śmietana 18%), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa)(mleko, seler)

PODWIECZOREK: bułka z ziarnami z sałatą i pieczonym pasztetem z ogórkiem kiszonym, woda z cytryną 200ml (gluten, masło, jajko)

WTOREK 30.11.2021

ŚNIADANIE: kakao/ herbata z cytryną 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, szynka 40g, ogórek 30g(mleko, gluten)

OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron, przecier pomidorowy, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka), ziemniaki 200g, kotlet schabowy panierowany 100g (schab, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy), warzywa gotowane 100g(marchew, brokuł, kalafior), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (mleko, gluten, seler, jajko)

PODWIECZOREK: jogurt owocowy, biszkopty, woda z cytryną (mleko)

ŚRODA 1.12.2021

ŚNIADANIE: kulki czekoladowe zbożowe na mleku 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, sałatka jarzynowa (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, jabłko, ogórek kiszony, jajko gotowane, majonez), herbata z cytryną 200ml (mleko, gluten, seler, jajko)

OBIAD: Zupa jarzynowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, brokuł, brukselka, kalafior, fasolka szparagowa, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka, śmietana 18%), kasza gryczana 150g, bitka wieprzowa w sosie własnym 100g (szynka wieprzowa, cebula, mąka pszenna), buraczki duszone 100g (buraki, masło), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, mleko)

PODWIECZOREK: serek wiejski z owocami, bułka maślana (gluten, mleko, jaja)

CZWARTEK 2.12.2021

ŚNIADANIE: kakao / herbata owocowa 200ml, naleśniki z parówką i sosem pomidorowym (wyrób własny ze świeżych pomidorów z bazylią) 2szt (mleko, gluten, jajko)

OBIAD: Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, szpinak, ziemniaki, śmietana 18%, natka, jajko, liść laurowy, ziele angielskie), ryż paraboliczny 150g, kurczak po chińsku 100g (udziec z kurczaka, marchew, kiełki, papryka, por, cebula, pędy bambusa, grzyby)

mun, przecier pomidorowy, zioła), surówka z kapusty pekińskiej na zielono 100g (kapusta pekińska, koper, ogórek, pieprz, oliwa) kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa)(gluten, seler, jajko, mleko)

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

PIĄTEK 3.11.2021

ŚNIADANIE: budyń waniliowy na mleku 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser biały 40g, miód, herbata z cytryną 200ml(mleko, gluten)

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

PODWIECZOREK: banan, chrupki kukurydziane

PONIEDZIAŁEK 6.12.2021

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

OBIAD: Fasolowa 300ml (wywar drobiowy, boczec, włośzczyzna, ziemniaki , majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, fasola sucha), kluski leniwe polane musem jogurtowo-brzoskwiniowym 200g (mąka, jajko, ziemniaki, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, brzoskwinie), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa)(gluten, seler, jajko, mleko)

PODWIECZOREK: muffinki czekoladowe, soczek owocowy 100% 200ml (mleko, jajko, gluten)

WTOREK 7.12.2021

ŚNIADANIE: płatki kukurydziane/ herbata miętowa 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser żółty 40g, ogórek (mleko, gluten)

OBIAD: Rosół z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włośzczyzna, , natka, makaron, liść laurowy, ziele angielskie), ziemniaki 200g, udko z kurczaka pieczone 100g (udko z kurczaka, zioła, czosnek, papryka słodka mielona, pieprz biały, olej rzepakowy), marchewka gotowana 100g (marchew, masło) , kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, jajko)

PODWIECZOREK: bułka z ziarnami z sałatką i szynką, herbata z cytryną 200ml (gluten, mleko)

ŚRODA 8.12.2021

ŚNIADANIE: kakao/ herbata owocowa 200ml, 2 kanapki: parówki berlinki na ciepło 2szt, pieczywo mieszane 25g z masłem 10g , sałatka z pomidora ze szczypiorem (mleko, gluten)

OBIAD: Ogórkowa 300ml (wywar drobiowy, włośzczyzna, ogórki kiszone , ziemniaki, liść laurowy ziele angielskie, koper, śmietana 18%), Makaron spaghetti z sosem mięsno-warzywnym

300g (makaron, mięso wieprzowe, marchew, cebula, pomidory, przecier pomidorowy, czosnek, papryka słodka mielona, oregano, olej rzepakowy), kisiel owocowy do picia 200ml (kisiel owocowy) (gluten, seler, jajko, mleko)

PODWIECZOREK: serek homogenizowany owocowy, wafle ryżowe, woda z cytryną
(gluten, mleko)

CZWARTEK 9.12.2021

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

OBIAD: Kalafiorowa 300ml (wywar drobiowy, włośzczyzna, kalafior , ziemniaki, liść laurowy ziele angielskie, koper, śmietana 18%), ziemniaki 200g, kotlet mielony 100g(łopatka wieprzowa, bułka pszenna, jajko, cebula, olej rzepakowy), fasolka szparagowa 100g, kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa)(mleko, gluten, seler, jajko)

PODWIECZOREK: galaretka owocowa z truskawkami 150g, biszkopty, woda z cytryną

PIĄTEK 10.12.2021

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

OBIAD: Ryżanka 300ml (wywar drobiowy, włośzczyzna, ryż , ziemniaki, liść laurowy ziele angielskie, koper, śmietana 18%), ziemniaki 200g, filet z miruny pieczony 100g(filet z miruny, bułka tarta, jajko, olej rzepakowy), surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, jabłko, ogórek kiszony, cebula, oliwa, sok z cytryny) 100g, herbata z miodem i cytryną 200ml (herbata czarna, miód, cytryna)

(mleko, gluten, seler, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: ciasto drożdżowe, jabłko, herbata 200ml (gluten, mleko, jajko)