

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 24.01.2022

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

OBIAD: Zupa ogórkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, ogórki kiszane, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper), Ryż z duszonym jabłkiem z cynamonem i jogurtem naturalnym 250g (ryż, jabłko, cynamon, śmietana 18%) kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa)(mleko, seler, gluten, jajko)

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

WTOREK 25.01.2022

ŚNIADANIE: kakao/ herbata z cytryną 200ml, naleśniki z serem ze śmietaną (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), buraczki duszone 100g(buraki, masło roślinne, mąka pszenna), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (mleko, gluten, seler, jajko)

PODWIECZOREK: jogurt owocowy, woda z cytryną

ŚRODA 26.01.2022

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

OBIAD: Kapuśniak 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kapusta kiszona, majeranek, liść laurowy, ziele ang., pieprz), kasza gryczana 150g, sztuka mięsa w sosie chrzanowym 100g (szynka wieprzowa, cebula, chrzan, śmietana 18%, mąka pszenna, olej rzepakowy) , surówka z marchewki (kapusta kiszona , marchew, jabłko, cebula, natka, oliwa), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, mleko)

PODWIECZOREK: banan, woda z cytryną

CZWARTEK 27.01.2022

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: Zupa kalafiorowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, śmietana 18%, koper, liść laurowy, ziele ang., pieprz), ziemniaki 200g, gołąbki z mięsem i ryżem zawijane w kapuście w sosie pomidorowym 100g (łopatka wieprzowa, ryż, jaja, cebula przecier pomidorowy), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, mleko, jajko)

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

PIĄTEK 28.01.2022

ŚNIADANIE: kakao/ herbata owocowa 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, jajecznica ze szczypiorem 50g,(mleko, gluten, jajko)

OBIAD: Zupa koperkowa z ryżem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ryż, koper, śmietana 18%, liść laurowy, ziele ang., pieprz), ziemniaki 200g, fileć z miruny panierowany pieczony 100g (fileć z miruny, bułka tarta, jajko, olej rzepakowy) , surówka z kapusty kiszanej (kapusta kiszona , jabłko, marchew, cebula, oliwa), kompot jabłkowy 200ml (jabłko) (gluten, seler, ,jajko, ryba)

PODWIECZOREK: ciasto marchewkowe, woda z cytryną

PONIEDZIAŁEK 31.01.2022

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

OBIAD: Zupa jarzynowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, brokuł, brukselka, kalafior, fasolka szparagowa, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper), Makaron z musem truskawkowym i śmietaną 250g (makaron, truskawki, śmietana 18%) kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa)(mleko, seler, gluten, jajko)

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

WTOREK 1.02.2022

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, włoszczyzna, 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: naleśniki z dżemem, woda z cytryną

ŚRODA 2.02.2022

ŚNIADANIE: kakao/ herbata z cytryną 200ml, tosty z serem i szynką 2szt. (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa brokułowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, śmietana 18%, koper, liść laurowy, ziele ang., pieprz), kasza kuskus 150g, gulasz w sosie własnym 100g (szynka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy) , surówka z ogórka kiszanego 100g (ogórek kiszony, cebula, jabłko, oliwa), kompot owocowy 200ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: serek wiejski z miodem, wafle ryżowe, woda z cytryną

CZWARTEK 3.02.2022

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

OBIAD: Żurek 300ml (biała kiełbasa, włoszczyzna, ziemniaki, zakwas żurku, śmietana 18%, nmajeranek, 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: deser mleczny monte 55g, mandarynka, woda z cytryną (gluten, jajko, mleko)

PIĄTEK 4.02.2022

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

OBIAD: Krupnik 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kasza jęczmienna, cebula, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz), ziemniaki 200g, paluszki rybne pieczone 100g (paluszki rybne 100% filet z ryby, olej rzepakowy) ,surówka z czerwonej kapusty 100g (czerwona kapusta, cebula, jabłko, oliwa), kisiel do picia 200ml (kisiel owocowy) (gluten, seler, ,jajko, ryba)

PODWIECZOREK: ciasto czekoladowe, woda z cytryną