

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 16.01.2023

ŚNIADANIE: herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, szynka drobiowa 40g, ogórek zielony 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa fasolowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, fasola sucha, majeranek, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Kluski leniwe z masłem i bułką 250g (twaróg, ziemniaki, mąka pszenna, jajko, masło roślinne, bułka tarta),

Surówka z marchewki z jabłkiem 100g (marchew, jabłko, sok z cytryny)
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, mleko, jajko, gluten)

PODWIECZOREK: mandarynka 2szt.

WTOREK 17.01.2023

ŚNIADANIE: Herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, Szwedzki Stół: wędlina/ sery 40g, warzywa 30g, dżem niskosłodzony (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, pieczarka makaron, śmietana 18%, liść laurowy, ziele ang., pieprz),

Ziemniaki z koperkiem 200g,
Kotlet schabowy 100g (schab, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy),
Colesław 100g (kapusta biała, marchew, jabłko, jogurt, przyprawy),
Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (gluten, seler, jajko)

PODWIECZOREK: jogurt owocowy (mleko)

ŚRODA 18.01.2023

ŚNIADANIE: kakao/ herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: bułeczka z ziarnami 30g z masłem 10g, serek homogenizowany, miód (mleko, gluten)

OBIAD: Kapuśniak 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kapusta kiszona, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek, natka),

Ryż paraboliczny 200g,
Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym 100g (łopatka wieprzowa, cebula, bułka pszenna, jajko, przecier pomidorowy, mąka pszenna, przyprawy),
Kalafior 100g
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (gluten, jajko, seler)

PODWIECZOREK: banan

CZWARTEK 19.01.2023

ŚNIADANIE: herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem, parówki berlinki z wody 2szt, pomidor 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Barszcz czerwony 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, buraki, śmietana 18% , majeranek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, natka),
Makaron tagliatelle z kurczakiem i brokułami 250g (makaron, pierś z kurczaka, brokuł, śmietana 30%, przyprawy),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: jabłko

PIĄTEK 20.01.2023

ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku 200ml/ herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, pasta jajeczna ze szczypiorem 60g (mleko, gluten, jajko)

OBIAD: Krupnik jaglany 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, kasza jaglana, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz), Ziemniaki puree 200g,
Ryba w sosie cytrynowym 100g (miruna, masło, śmietana, musztarda, sok z cytryny, natka)
Surówka koperkowa z kapustą pekińską 100g (kapusta pekińska, koper, oliwa, pieprz, sok z cytryny),
Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, miód i cytryna)
(gluten, seler, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: ciasto czekoladowe

PONIEDZIAŁEK 23.01.2023

ŚNIADANIE: herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser żółty 40g, ogórek zielony 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa ziemniaczana 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, cebula, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Ryż 200g,
Potrawka z kurczaka 150g (kurczak, włoszczyzna, przyprawy)
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, seler)

PODWIECZOREK: jabłko

WTOREK 24.01.2023

ŚNIADANIE: kawa Inka z mlekiem/ herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, szynka 40g, papryka 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ryż, przecier pomidorowy, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka,),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Pieczona pałka z kurczaka 100g (pałki z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy),
Surówka z kapusty pekińskiej 100g (kapusta pekińska. marchewka, jabłko, oliwa, sok z cytryny pieprz),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: mandarynki 2szt.

ŚRODA 25.01.2023

ŚNIADANIE: płatki miodowe na mleku 200ml/ herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, frankfurterki na ciepło 2szt, ogórek kiszony 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa kalafiorowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper),
Kasza pęczak 200g,
Bitki wieprzowe w sosie własnym 100g (szynka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, przyprawy, natka),
Sałatka z selera z rodzynkami 100g (seler, jabłko, rodzynki, jogurt, sok z cytryny, przyprawy) , Kisiel owocowy 250ml (mleko, seler, gluten)

PODWIECZOREK: banan

CZWARTEK 26.01.2023

ŚNIADANIE: herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem, serek Almette 40g, ogórek 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa ogórkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, ogórki kiszone, śmietana 18% , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie),
Spaghetti Bolognese z mięsem i warzywami 250g (makaron spaghetti, marchew, pomidory, cebula, przecier pomidorowy, oliwa, przyprawy)
Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (seler, mleko, jajko, gluten)

PODWIECZOREK: babka piaskowa 100g (mleko, gluten, jajko)

PIĄTEK 27.01.2023

ŚNIADANIE: kakao/ herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, jajko gotowane w sosie jogurtowym 70g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa z soczewicą 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, soczewica, majeranek, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),

Naleśniki z serem i śmietaną z brzoskwinia 250g

(mąka, mleko, jajka, twaróg, śmietana, brzoskwinia, olej)

Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, miód, cytryna)

(gluten, seler, jajko, mleko)

PODWIECZOREK: jabłko