

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 30.01.2023

ŚNIADANIE: herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, pasztet pieczony 40g, ogórek kiszony 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa neapolitańska z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron, ser topiony, śmietana 18%, liść laurowy, ziele ang., pieprz, natka),

Ziemniaki z koperkiem 200g,

Kurczak z dynią i pieczarkami 150g (kurczak, dynia, pieczarki, cebula, mąka, masło, oliwa, śmietanka 30%, tymianek, natka),

Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, mleko, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: jabłko

WTOREK 31.01.2023

ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku 200ml / herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, polędwica sopocka 40g, pomidor 40g (mleko, gluten)

OBIAD: Barszcz ukraiński 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, fasola sucha, buraki, kapusta biała, śmietana 18%, majeranek, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),

Pierogi z serem i śmietaną 250g (twaróg, mąka pszenna, jajko, cukier waniliowy, śmietana)

Surówka z marchewki z brzoskwinia 100g (marchew, brzoskwinia),

Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (gluten, seler, jajko, mleko)

PODWIECZOREK: mandarynka

ŚRODA 1.02.2023

ŚNIADANIE: herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, parówki na ciepło 2szt., papryka 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa kalafiorowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, kalafior, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper),

Kasza jęczmienna 200g,

Gulasz wieprzowy w sosie własnym 120g (łopatka, cebula, mąka, olej rzepakowy, przyprawy),

Surówka z ogórków kiszonych 100g (ogórki kiszzone, jabłko, cebula, oliwa, przyprawy)

Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, mleko)

PODWIECZOREK: jogurt owocowy (mleko)

CZWARTEK 2.02.2023

ŚNIADANIE: kawa Inka/herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem, ser żółty 30g, sałata 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Kapuśniak 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kapusta kiszona, majeranek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, natka),
Ryż paraboliczny 200g,
Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym 120g (łopatka wieprzowa, jajko, bułka, przecier pomidorowy, mąka pszenna, przyprawy) , Brokuł 100g
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, mleko)

PODWIECZOREK: jabłko

PIĄTEK 3.02.2023

ŚNIADANIE: herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, jajko gotowane 50g, rzodkiewka 30g (mleko, gluten, jajko)

OBIAD: Krupnik jęczmienny 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kasza jęczmienna, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz), Ziemniaki z koperkiem 200g, Paluszki rybne 100% filet 100g ,
Surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, oliwa, przyprawy), Herbata z miodem i cytryną 250ml (czarna herbata, miód, cytryna) (gluten, seler, ryba, jajko, mleko)

PODWIECZOREK: herbatniki (jajko, gluten, mleko)

PONIEDZIAŁEK 6.02.2023

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

OBIAD: Zupa grochowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, groch, majeranek, liść laurowy, ziele ang., pieprz, natka),
Ryż z jabłkiem prażonym, śmietaną i cynamonem 300g (ryż, jabłko, cynamon, śmietana),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, seler)

PODWIECZOREK: banan

WTOREK 7.02.2023

ŚNIADANIE: kakao z mlekiem/ herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, serek almette 40g, ogórek zielony 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Rosół z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron nitka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka), Ziemniaki z koperkiem 200g,
Kotlet mielony 100g (łopatka wieprzowa, jajko, bułka, cebula, bułka tarta, olej rzepakowy)
Buraczki duszone (buraki, masło roślinne) , kisiel do picia 250ml (seler, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: herbatniki

ŚRODA 8.02.2023

ŚNIADANIE: płatki czekoladowe na mleku 200ml/ herbata owocowa 250ml, pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, jajecznicza ze szczypiorem 100g (mleko, gluten, jajko)

OBIAD: Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, pieczarka, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper), Kuskus 200g, Kurczak w sosie curry 150g(kurczak, curry, słodka papryka, kurkuma, oliwa, cebula, marchew, papryka, czosnek, imbir, mąka, śmietanka 18%),
Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 100g (kapusta pekińska, koper, oliwa, przyprawy),
Kompot owocowy 250ml(mieszanka owocowa) (mleko, seler, gluten)

PODWIECZOREK: jabłko

CZWARTEK 9.02.2023

ŚNIADANIE: herbata z cytryną / mleko 250ml, Placki jogurtowe z bananami 3szt (mleko, gluten, jajko)

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

PODWIECZOREK: jogurt owocowy (mleko)

PIĄTEK 10.02.2023

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

OBIAD: Zupa zacierkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, zacierka cebula, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, natka),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Hamburger rybny (wyrób własny) 100g (dorsz, bułka, natka, cebula, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy)
Surówka z marchewki z porem 100g (marchewka, jabłko, por, oliwa, sok z cytryny, pieprz)
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: ciasto z brzoskwinia (gluten, mleko, jajko)

