

JADŁOSPIS klasy 0

ŚRODA 12.04.2023

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

OBIAD: Zupa z soczewicą 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, czerwona soczewica, majeranek, liść laurowy, ziele ang., pieprz, natka),
Makaron z musem truskawkowym, twarogiem i śmietaną 250g (makaron, truskawki, twaróg półtłusty, śmietana 18%),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, mleko, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: jabłko

CZWARTEK 13.04.2023

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

OBIAD: Zupa ogórkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, ogórki kiszone, śmietana 18%, koper, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Kasza kuskus 200g,
Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100g (łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy)
Bukiet warzyw 100g (marchew, brokuł, kalafior),
Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (gluten, seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: jogurt owocowy (mleko)

PIĄTEK 14.04.2023

ŚNIADANIE: kawa Inka z mlekiem/ herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem, jajko 50g, rzodkiewka 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Krupnik 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kasza jęczmienna, cebula, natka, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Paluszki rybne 100% filet 100g
Surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, oliwa, przyprawy),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, jajko, mleko, ryba, gluten)

PODWIECZOREK: ciasto czekoladowe (mleko, jajko, gluten)

PONIEDZIAŁEK 17.04.2023

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

OBIAD: Zupa fasolowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, fasola sucha, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),
Ryż 200g,
Potrawka z kurczaka z warzywami 150g (kurczak, marchewka, por, seler, pietruszka, przyprawy)
Kompot owocowy (mieszanka owocowa) (seler)

PODWIECZOREK: jabłko

WTOREK 18.04.2023

ŚNIADANIE: płatki śniadaniowe na mleku 200ml/ herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser żółty 40g, sałata 15g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron, pieczarki, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Kotlet mielony 100g(łopatka wieprzowa, jajko, bułka tarta, cebula, olej rzepakowy, przyprawy),
Buraczki duszone 100g (buraki, masło roślinne, mąka) ,
Kompot jabłkowy 250ml (jabłko) (mleko, seler, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: gruszka

ŚRODA 19.04.2023

ŚNIADANIE: herbata owocowa/ kakao 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem, serek kanapkowy 40g, ogórek 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Kalafiorowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, śmietana 18%, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, natka),
Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 250g (makaron łazanki, kapusta kiszona, pieczarki, przecier pomidorowy, majeranek)
Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, miód, cytryna)
(seler, mleko, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: herbatniki (mleko, jajko, gluten)

CZWARTEK 20.04.2023

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

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

Ziemniaki z koperkiem 200g ,

Duszona karkówka z cebulką 100g (schab karkowy, cebula, olej przyprawy),

Coleślaw 100g (kapusta biała, marchewka, jabłko, cebula, majonez)

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

PODWIECZOREK: banan

PIĄTEK 21.04.2023

ŚNIADANIE: herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorem 40g (mleko, gluten, jajko)

OBIAD: Barszcz ukraiński 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, fasola sucha, buraki, kapusta biała, cebula , natka, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek),

Naleśniki z serem , śmietaną i ananasem 250g (mąka, mleko, jajko, twaróg półtłusty, olej, śmietana 18%, ananas)

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

PODWIECZOREK: jabłko

