

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 8.05.2023

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

OBIAD: Zupa jarzynowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, fasolka, brokuł, kalafior, brukselka, liść laurowy, ziele ang., pieprz, śmietana 18%, koper),
Makaron świder z musem truskawkowym, śmietaną i twarogiem 250g (makaron, truskawki, śmietana 18%, twaróg półtłusty)
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, seler, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: jabłko

WTOREK 9.05.2023

ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku 200ml/ herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser żółty 40g, ogórek 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron, przecier pomidorowy, śmietana 18%, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Pałka z kurczaka pieczona 1szt (kurczak, przyprawy, olej rzepakowy)
Marchewka gotowana 100g (marchew, masło roślinne),
Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (gluten, seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: jogurt owocowy (mleko)

ŚRODA 10.05.2023

ŚNIADANIE: kakao/ herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser biały 40g, dżem niskosłodzony 10g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, szczaw konserwowy, jajko, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz),
Ryż 200g,
Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym 120g (łopatka wieprzowa, bułka pszenna, jajko, cebula, mąka pszenna, przyprawy, olej rzepakowy),
Kalafior gotowany 100g,
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: banan

CZWARTEK 11.05.2023

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

OBIAD: Barszcz czerwony 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, buraki, śmietana 18% , majeranek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie),
Makaron tagliatelle z kurczakiem i brokułami 250g (makaron, kurczak, brokuły, śmietanka 18%, przyprawy)
Lemoniada cytrynowa 250ml (cytryna, miód) (gluten, seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: jabłko

PIĄTEK 12.05.2023

ŚNIADANIE: kawa Inka na mleku 200ml/ herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, jajko gotowane 50g, rzodkiewka 30g (mleko, gluten, jajko)

OBIAD: Zacierkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, zacierka, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Ryba w sosie cytrynowym 120g (filet z miruny, sok z cytryny, skórka z cytryny, śmietanka 18%, koper)
Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, cytryna, miód)
(gluten, seler, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: ciasto czekoladowe (gluten, jajko, mleko)

PONIEDZIAŁEK 15.05.2023

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

OBIAD: Zupa z młodej kapusty 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, biała kapusta, koper, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Ryż z jabłkiem duszonym z cynamonem i śmietaną 250g (ryż, jabłko, cynamon , śmietana),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, seler)

PODWIECZOREK: gruszka

WTOREK 16.05.2023

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

OBIAD: Krupnik 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kasza jęczmienna, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka,),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Kotlet mielony 100g (łopatka wieprzowa, jajko, bułka pszenna, cebula, olej , przyprawy)

Buraczki zasmażane 100g (buraki, masło roślinne)

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

PODWIECZOREK: jabłko

ŚRODA 17.05.2023

ŚNIADANIE: kawa Inka na mleku 200ml/ herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, kiełbaski frankfurterki na ciepło 2szt, pomidorki koktajlowe 30g (mleko, gluten)

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

Ryż 200g

Schab w sosie curry 150g (schab środkowy wieprzowy, curry, marchewka plastry, cebula, śmietanka 18%, przyprawy)

Surówka z selera z rodzynkami 100g (seler, jabłko, rodzynki, jogurt naturalny)

Kisiel owocowy 250ml (kisiel) (seler, gluten, mleko)

PODWIECZOREK: herbatniki (gluten, jajko, mleko)

CZWARTEK 18.05.2023

ŚNIADANIE: herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem, ser żółty 40g, sałata 15g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa ogórkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, ogórki kiszone, śmietana 18% , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, koper),

Makaron spaghetti z sosem mięsno- warzywnym 250g (makaron spaghetti, łopatka wieprzowa mielona, cebula, marchew, pomidory, przecier pomidorowy, przyprawy)

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

PODWIECZOREK: babka cytrynowa (mleko, gluten, jajko)

PIĄTEK 19.05.2023

ŚNIADANIE: herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, pasta z jajka ze szczypiorkiem 70g (mleko, gluten, ryba)

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

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

Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, miód i cytryna)
(gluten, seler, jajko, mleko)

PODWIECZOREK: jabłko

