

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 22.05.2023

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: banan

WTOREK 23.05.2023

ŚNIADANIE: herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser żółty 40g, sałata 15g (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,
Filet z kurczaka panierowany 100g(filet z kurczaka, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy),
Fasolka szparagowa 100g,
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, seler, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: jogurt owocowy (mleko)

ŚRODA 24.05.2023

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

OBIAD: Jarzynowa z brukselką 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, śmietana 18%, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, natka),
Kasza gryczana 200g,
Gulasz wieprzowy w sosie własnym 120g (łopatką wieprzowa, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy)
Ogórki małosolne 100g,
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, mleko, gluten)

PODWIECZOREK: jabłko

CZWARTEK 25.05.2023

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

OBIAD: Zupa ogórkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, ogórki kiszone, koper, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie),
Spaghetti z sosem mięsno-warzywnym 250g (makaron spaghetti, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, pomidory, przecier pomidorowy, przyprawy),
Lemoniada cytrynowa 250ml (cytryna, cukier trzcinowy) (seler, gluten)

PODWIECZOREK: arbuz

PIĄTEK 26.05.2023

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

PODWIECZOREK: herbatniki (mleko, jajko, gluten)

PONIEDZIAŁEK 29.05.2023

ŚNIADANIE: herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, polędwica sopocka 40g, ogórek zielony 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa grochowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, groch, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),
Makaron z musem truskawkowym, śmietaną i białym serem 250g (makaron razowy, truskawki, śmietana 18%, twaróg półtłusty)
Kompot owocowy (mieszanka owocowa) (seler, gluten, jajko, mleko)

PODWIECZOREK: jabłko

WTOREK 30.05.2023

ŚNIADANIE: płatki śniadaniowe na mleku 200ml/ herbata owocowa 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 schabowy 100g(schab, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy),

Młoda kapusta duszona z koperkiem 100g (kapusta biała, koper, przyprawy) ,
Kompot jabłkowy 250ml (jabłko) (mleko, seler, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: jogurt owocowy (mleko)

ŚRODA 31.05.2023

ŚNIADANIE: herbata z cytryną 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),

Kasza jęczmienna 200g,

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

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

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

PODWIECZOREK: arbuz

CZWARTEK 1.06.2023 Dzień Dziecka

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

OBIAD: Brokułowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, brokuł, natka, pieprz,
liść laurowy, ziele angielskie),

Pierogi z serem, śmietaną i brzoskwinia 250g (mąka pszenna, jajko, twaróg półtłusty,
śmietana 18%, brzoskwinie),

Lemoniada arbuzowa 250ml (arbuz, cytryna) (seler, gluten)

PODWIECZOREK: drożdżówka z owocami (gluten, mleko, jajko)

PIĄTEK 2.06.2023

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

OBIAD: Botwinka z ziemniakami i jajkiem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, botwina,
buraki, ziemniaki , szczypior, koper, jajko, śmietana, pieprz),

Ziemniaki z koperkiem 200g,

Klopsiki rybne w sosie koperkowym 120g (dorsz, bułka, jajko, natka , koper, śmietanka 18%,
mąka pszenna)

Surówka z marchewki z porem 100g (marchew, por, jabłko, olej, przyprawy)

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

PODWIECZOREK: gruszka

