

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 19.06.2023

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

OBIAD: Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, szczaw konserwowy, jajko, liść laurowy, ziele ang., pieprz, śmietana 18%, natka),
Leniwe z masłem i bułką 200g (mąka pszenna, ziemniaki, twaróg półtłusty, jajko, masło roślinne, bułka tarta),
Surówka z marchewki i jabłka 100g
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, seler, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: banan

WTOREK 20.06.2023

ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku 200ml/ herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, szynka 40g, pomidor 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 z groszkiem gotowana 100g (marchew, groszek, masło roślinne),
Kisiel owocowy 250ml (kisiel) (gluten, seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: herbatniki (mleko, jajko, gluten)

ŚRODA 21.06.2023

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

OBIAD: Zupa jarzynowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, mieszanka warzyw, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),
Kasza jęczmienna 200g,
Gulasz wieprzowy w sosie własnym 120g (łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, przyprawy, olej rzepakowy),
Surówka z kapusty kiszanej 100g (kapusta kiszona, marchewka, jabłko, cebula, olej, przyprawy)
Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (seler, gluten, mleko)

PODWIECZOREK: brzoskwinia

CZWARTEK 22.06.2023

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 23.06.2023

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

OBIAD: Krupnik 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, kasza jęczmienna, ziemniaki, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Paluszki rybne 100g (paluszki rybne 100% filet)
Warzywa gotowane 100g (brokuł, kalafior, marchewka)
Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, cytryna, miód)
(gluten, seler, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: ciasto czekoladowe (gluten, jajko, mleko)

PONIEDZIAŁEK 26.06.2023

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 27.06.2023

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

OBIAD: Rosół z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, makaron nitka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka,),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Filet z kurczaka panierowany 100g (filet z kurczaka, jajko, bułka pszenna, olej , przyprawy)

Salata ze śmietaną 100g (salata, śmietana 18%, przyprawy)
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: jabłko

ŚRODA 28.06.2023

ŚNIADANIE: kakao 200ml/ herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser biały 30g dżem niskosłodzony 10g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa kalafiorowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper),
Kuskus 200g

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

Surówka z czerwonej kapusty 100g (czerwona kapusta, jabłko, cebula, olej, przyprawy)
Kisiel owocowy 250ml (kisiel) (seler, gluten, mleko)

PODWIECZOREK: wafle ryżowe

CZWARTEK 29.06.2023

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

OBIAD: Zupa ogórkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, ogórki kiszane, 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: zebra (mleko, gluten, jajko)

PIĄTEK 30.06.2023

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),
Pierogi z serem, śmietaną i owocami 250g (mąka, jajko, twaróg półtłusty, śmietana 18%, ananas, brzoskwinia)
Sok malinowy 250ml (sok z malin, woda) (gluten, seler, jajko, mleko)

PODWIECZOREK: jabłko

