

JADŁOSPIS klasy 0

WTOREK 5.09.2023

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

OBIAD: Kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, młoda kapusta, passata pomidorowa, liść laurowy, ziele ang., pieprz, majeranek, natka),

Ryż z musem jabłkowym z cynamonem i śmietaną 250g (ryż, jabłka, cynamon, śmietana 18%),
Domowa lemoniada cytrynowa 250ml (cytryna, cukier trzcinowy) (seler, mleko)

PODWIECZOREK: Arbuz

ŚRODA 6.09.2023

ŚNIADANIE: Herbata z cytryną/ Kakao 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, serek kanapkowy 40g, rzodkiewka 30g (mleko, gluten)

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

Ziemniaki z koperkiem 200g,

Kotlet mielony 100g (łopatką wieprzowa, cebula, jajko, bułka tarta, przyprawy),

Mizeria 100g (ogórek zielony, śmietana 18%, sok z cytryny, pieprz),

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

PODWIECZOREK: Jogurt owocowy (mleko)

CZWARTEK 7.09.2023

ŚNIADANIE: Herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser żółty 40g, sałata 30g (mleko, gluten)

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

Kuskus 200g,

Kurczak w kremowym sosie koperkowym 120g(filet z kurczaka, marchewka, por, śmietanka 30%, koper, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, mąka, oliwa),

Lemoniada arbuzowa (wyrób własny) 250ml (arbuz, cytryna, cukier trzcinowy)
(mleko, seler, gluten)

PODWIECZOREK: Brzoskwinia

PIĄTEK 8.09.2023

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

OBIAD: Zupa zacierkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, zacierka, cebula, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),

Ziemniaczki pieczone 200g,

Kąski rybne w cieście 100g (miruna, jajko, mleko, mąka, pieprz, cytryna, olej)

Surówka z marchewki i pora 100g (marchew, por, jabłko, jogurt naturalny, sok z cytryny, pieprz),

Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, miód, cytryna)

(gluten, seler, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: Ciasto czekoladowe (mleko, jajko, gluten)



PONIEDZIAŁEK 11.09.2023

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

OBIAD: Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300ml (wywar drobiowy, marchewka, cukinia, ziemniaki, czerwona soczewica, brokuł, pomidor, czosnek, kurkuma, tymianek, śmietanka 30%),

Makaron z musem truskawkowym, śmietaną i twarogiem 250g (makaron świder, truskawki, śmietana 18%, twaróg półtłusty),

Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa)

(gluten, jajko, mleko)

PODWIECZOREK: Jabłko

WTOREK 12.09.2023

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

OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron, przecier pomidorowy, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),

Kasza jęczmienna 200g,

Gulasz wieprzowy w sosie własnym 100g (łopatką wieprzową, cebula, mąka, olej rzepakowy),

Surówka z ogórka kiszzonego 100g (ogórek kiszony, jabłko, cebula, oliwa, pieprz),

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

PODWIECZOREK: Jogurt owocowy (mleko)

ŚRODA 13.09.2023

ŚNIADANIE: Herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, twarożek ze szczypiorkiem 50g (mleko, gluten)

OBIAD: Barszcz czerwony 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, buraki, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek),

Ryż paraboliczny 200g,

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym 120g (piersi z kurczaka, czerwona papryka, marchewka, ananas, mąka ziemniaczana, świeży imbir, czosnek, sok z cytryny, cukier trzcinowy, biały pieprz, olej roślinny, passata pomidorowa, szczypiorek),

Domowa lemoniada cytrynowa 250ml (cytryny, cukier trzcinowy) (mleko, seler)

PODWIECZOREK: Jabłko



CZWARTEK 14.09.2023

ŚNIADANIE: Herbata z cytryną/ Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, parówki gotowane 2szt, pomidorki koktajlowe (mleko, gluten)

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

Spaghetti bolognese z mięsem i warzywami 250g (makaron spaghetti, łopatka wieprzowa, marchewka, cebula, pomidory, przecier pomidorowy, czosnek, oregano, pieprz),

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

PODWIECZOREK: Banan

PIĄTEK 15.09.2023

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

OBIAD: Krupnik 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kasza jęczmienna, cebula, 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, pieprz),

Herbata z miodem i cytryną 250ml (czarna herbata, miód, cytryna)

(gluten, seler, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: Herbatniki (mleko, jajko, gluten)

Firma Rebus sp. z o.o. zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.