

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 18.09.2023

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

OBIAD: Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, groch, liść laurowy, ziele ang., pieprz, majeranek, natka),
Pierogi z serem, śmietaną i owocami 250g (mąka pszenna, twaróg półtłusty, brzoskwinia, śmietana 18%), Kisiel do picia 250ml (seler, gluten, mleko)

PODWIECZOREK: śliwki

WTOREK 19.09.2023

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

OBIAD: Zupa zacierkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, zacierka, cebula, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Pałka z kurczaka pieczona 100g (podudzie z kurczaka, olej, przyprawy),
Marchewka duszona 100g (marchewka, masło),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: Jogurt owocowy (mleko)

ŚRODA 20.09.2023

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

OBIAD: Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kapusta kiszona, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek),
Kuskus 200g,
Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym 120g(łopátka wieprzowa, bułka pszenna, jajko, cebula, przecier pomidorowy, śmietana, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, mąka, oliwa),
Surówka z selera 100g (seler, jabłko, jogurt naturalny)
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, seler, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: Gruszka

CZWARTEK 21.09.2023

ŚNIADANIE: Herbata z cytryną/ płatki śniadaniowe na mleku 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser żółty 40g, papryka 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, szczaw konserwowy, jajko, śmietana 18% , koper, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie),
Penne z kurczakiem i brokułami w śmietanie 250g (makaron penne, udziec z kurczaka, brokuł, cebula, śmietanka 30%, czosnek, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz),
Lemoniada arbuzowa 250ml (arbuz, cytryna, cukier trzcinowy) (gluten, seler, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: Jabłko

PIĄTEK 22.09.2023

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

OBIAD: Pomidorówka z ryżem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ryż, przecier pomidorowy, śmietana 18%, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Filet z ryby pieczony 100g (filet z miruny, pieprz cytrynowy, olej)
Jarzynki po grecku 100g (marchew, seler, por, przecier pomidorowy, pieprz),
Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (seler, mleko, ryba)

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

PONIEDZIAŁEK 25.09.2023

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

OBIAD: Tradycyjny barszcz biały z jajkiem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, zakwas, jajko gotowane, śmietana 18%, chrzan, majeranek),
Kopytka z sosem pieczarkowym 250g (ziemniaki, mąka, jajko, pieczarki, śmietana 18%),
Surówka z kapusty pekińskiej 100g (pekinka, marchewka, jabłko, cebula, oliwa)
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (gluten, jajko, mleko, seler)

PODWIECZOREK: Jabłko

WTOREK 26.09.2023

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

OBIAD: Zupa neapolitańska z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron, ser topiony, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),
Ziemniaki z koperkiem 200g,

Kotlet schabowy 100g (schab środkowy, bułka tarta, jajko, mąka, olej rzepakowy),
Fasolka szparagowa 100g, Kompot jabłkowy 250ml (jabłko) (seler, gluten, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: Śliwki

ŚRODA 27.09.2023

ŚNIADANIE: Herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: chałka 25g z masłem 10g, dżem niskosłodzony 20g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa kalafiorowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper),
Kasza gryczana 200g,
Gulasz wieprzowy w sosie paprykowym 120g (szynka wieprzowa, cebula, papryka, mąka, papryka słodka mielona, olej, pieprz)
Sałatka z buraków 100g (buraki, jabłko, cebula, oliwa)
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, seler, gluten)

PODWIECZOREK: Ciasto cytrynowe (mleko, gluten, jajko)

CZWARTEK 28.09.2023

ŚNIADANIE: Herbata z cytryną/ Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, parówki gotowane 2szt, pomidor ze szczypiorkiem 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa ogórkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, ogórki kiszone, śmietana 18% , koper, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie),
Ryż paraboliczny 200g ,
Leczo z kiełbasą i cukinią 150g (kiełbasa, papryka kolorowa, cebula, cukinia, czosnek, passata pomidorowa, oregano, olej, pieprz, papryka mielona),
Domowa lemoniada cytrynowa 250ml (cytryna, cukier trzcinowy)
(seler, mleko)

PODWIECZOREK: Jogurt owocowy 100g (mleko)

PIĄTEK 29.09.2023

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

OBIAD: Krupnik jaglany 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kasza jaglana, cebula, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Ziemniaki puree 200g,
Paluszki rybne 100% filet 100g ,
Surówka z kapusty czerwonej 100g (kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa, pieprz),
Herbata z miodem i cytryną 250ml (czarna herbata, miód, cytryna)
(gluten, seler, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: Jabłko

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