

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 2.10.2023

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

OBIAD: Zupa z soczewicy 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, czerwona soczewica, liść laurowy, ziele ang., pieprz, majeranek, natka),
Makaron z musem truskawkowym, śmietaną i twarogiem 250g (makaron świder, truskawki, twaróg półtłusty, śmietana 18%),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: bułka drożdżowa

WTOREK 3.10.2023

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

OBIAD: Zupa kalafiorowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, kalafior, śmietana 18%, koper, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Kasza jęczmienna 200g,
Gulasz wieprzowy w sosie własnym 100g (łopatka wieprzowa, cebula, mąka, olej, przyprawy),
Ogórki kiszone 100g,
Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (seler, gluten, mleko)

PODWIECZOREK: Jogurt owocowy (mleko)

ŚRODA 4.10.2023

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

OBIAD: Pomidorówka z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron, przecier pomidorowy, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Kotlet mielony 100g(łopatka wieprzowa, bułka pszenna, jajko, cebula, pieprz, oliwa),
Buraczki duszone 100g (buraki, masło roślinne)
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, seler, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: Jabłko

CZWARTEK 5.10.2023

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 jarzynowa 300ml (wywar drobiowy, ziemniaki, kalafior, brokuł, marchewka, brukselka, groszek, fasolka , koper, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie),
Ryż paraboliczny 200g ,
Kurczak po chińsku z warzywami 120g (filet z kurczaka, mieszanka warzyw , przyprawy oliwa)
Lemoniada cytrynowa 250ml (cytryna, cukier trzcinowy) (seler)

PODWIECZOREK: Banan

PIĄTEK 6.10.2023

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

OBIAD: Rosół z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron nitka, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Ziemniaki z koperkiem 200g, Paluszki rybne 100% filet 100g (paluszki rybne Frosta)
Surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, pieprz),
Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, miód, cytryna)
(seler, gluten, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: Herbatniki (mleko, jajko, gluten)

PONIEDZIAŁEK 9.10.2023

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

OBIAD: Barszcz ukraiński 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, buraki, fasola, kapusta biała, śmietana 18%, majeranek),
Leniwe z polewą maślaną i bułką 250g (twaróg, ziemniaki, mąka, jajko, masło roślinne, bułka tarta), Surówka z marchewki 100g (marchewka, jabłko)
Kisiel owocowy do picia 250ml (kisiel) (gluten, jajko, mleko, seler)

PODWIECZOREK: drożdżówka

WTOREK 10.10.2023

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

Pieczona pałka z kurczaka 1szt (pałki z kurczaka, przyprawy, olej rzepakowy),
Marchewka gotowana 100g, Kompot owocowy 250ml (seler, gluten, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: Jabłko

ŚRODA 11.10.2023

ŚNIADANIE: Herbata owocowa / Kakao 250ml, 2 kanapki: chałka 25g z masłem 10g, ser biały 20g, miód 20g (mleko, gluten)

OBIAD: Kapuśniak 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kapusta kiszona, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek),
Kasza pęczak 200g,
Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym 120g (łopatka wieprzowa, cebula, bułka, jajko, mąka, przecier pomidorowy, śmietana 18%, olej, pieprz)
Kalafior gotowany 100g ,Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa)
(mleko, seler, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: Gruszka

CZWARTEK 12.10.2023

ŚNIADANIE: Herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, parówki gotowane 2szt, pomidorki koktajlowe 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa ogórkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, ogórki kiszone, śmietana 18% , koper, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie),
Spaghetti Bolognese z mięsem i warzywami z serem 250g (makaron spaghetti, łopatka wieprzowa, marchewka, pomidor, cebula, przecier pomidorowy, przyprawy, ser żółty tarty),
Domowa lemoniada cytrynowa 250ml (cytryna, cukier trzcinowy)
(seler, mleko, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: Banan

PIĄTEK 13.10.2023

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

OBIAD: Krupnik jęczmienny 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kasza jęczmienna, cebula, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Ziemniaki puree 200g,
Filet z ryby pieczony 100g (miruna, przyprawy)
Jarzynki po grecku 100g (marchew, pietruszka, seler, por, przecier pomidorowy, przyprawy),
Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (gluten, seler, ryba)

PODWIECZOREK: Ciasto czekoladowe

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

