

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 16.10.2023

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

OBIAD: Jesienna zupa jarzynowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, kalafior, brokuł, fasolka, śmietana 18%, koper, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz),
Ryż z jabłkiem, cynamonem i śmietaną 250g (ryż, jabłko, cynamon, śmietana 18%),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, seler)

PODWIECZOREK: wafelek w czekoladzie

WTOREK 17.10.2023

ŚNIADANIE: Herbata z cytryną / Kawa Inka z mlekiem 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser żółty 40g, sałata 15g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron, przecier pomidorowy, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Kotlet mielony (łopatka wieprzowa, bułka pszenna, jajko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy),
Fasolka szparagowa 100g, Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (seler, gluten, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: Śliwki

ŚRODA 18.10.2023

ŚNIADANIE: Herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, serek kanapkowy 20g, papryka kolorowa 20g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa ogórkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, ogórki kiszone, śmietana 18% liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper),
Kasza jęczmienna 200g,
Gulasz drobiowy w sosie dyniowo-koperkowym 120g (udziec z kurczaka, dynia, kurkuma, mąka ziemniaczana, koper, śmietanka 18%, olej rzepakowy)
Surówka z kapusty pekińskiej 100g (kapusta pekińska, marchew, jabłko, oliwa, przyprawy),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, seler, gluten)

PODWIECZOREK: Jabłko

CZWARTEK 19.10.2023

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

OBIAD: Barszcz biały z jajkiem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, zakwas, śmietana 18% , chrzan, jajko gotowane, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek),
Leczo z cukinią, makaronem i kiełbaską 250g (makaron świder, kiełbasa, cukinia, papryka, pomidory, przecier pomidorowy, majeranek)

Domowa lemoniada cytrynowa 250ml (cytryna, cukier trzcinowy)
(seler, mleko, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: Jogurt owocowy

PIĄTEK 20.10.2023

ŚNIADANIE: Herbata owocowa/ płatki kukurydziane na mleku 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, jajko gotowane 40g, pomidor 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Krupnik jęczmienny 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kasza jęczmienna, cebula, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Ziemniaki puree 200g,
Kotlet rybny 100g (dorsz jajko, bułka pszenna, przyprawy, olej rzepakowy)
Surówka z pora i jabłka 100g (por, jabłko, jogurt naturalny),
Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, miód, cytryna)
(gluten, seler, ryba, jajko)

PODWIECZOREK: Ciasto jogurtowe

PONIEDZIAŁEK 23.10.2023

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

OBIAD: Zupa z dynią 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, dynia, imbir, gałka muskatołowa, śmietanka 18%, liść laurowy, ziele ang., pieprz, natka),
Naleśniki z serem, śmietaną i owocami 250g (mąka pszenna, jajko, mleko, twaróg półtłusty, śmietana 18%, ananas, brzoskwinia),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: Jabłko

WTOREK 24.10.2023

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

OBIAD: Zupa zacierkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, zacierka, cebula, liść laurowy, ziele ang., pieprz, natka),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Kurczak pieczony 100g (pałka z kurczaka, olej, przyprawy),
colesław 100g (kapusta biała, marchew, cebula, jabłko, jogurt, przyprawy)
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: Mus owocowy

ŚRODA 25.10.2023

ŚNIADANIE: Herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, parówki gotowane 2szt, sos pomidorowy 20g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa kalafiorowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper),
Kasza gryczana 200g,
Schab w sosie pieczarkowym 100g(schab środkowy, pieczarki, cebula, śmietanka 18%, mąka pszenna, przyprawy),
Surówka z selera z rodzynkami 100g (seler, jabłko, rodzynki, jogurt naturalny)
Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (mleko, seler, gluten)

PODWIECZOREK: Banan

CZWARTEK 26.10.2023

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

OBIAD: Kapuśniak 300ml (wywar drobiowy, ziemniaki, kapusta kiszona, majeranek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie),
Makaron z kurczakiem i dynią w sosie śmietanowym 250g (filet z kurczaka, makaron penne, dynia, śmietana, cebula, kurkuma, oliwa) ,
Herbata owocowa 250ml (mleko, jajko, gluten, seler)

PODWIECZOREK: Jabłko

PIĄTEK 27.10.2023

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

OBIAD: Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, szczaw konserwowy, śmietana 18%, jajko gotowane, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Ziemniaki z koperkiem 200g, Paluszki rybne 100% filet 100g (paluszki rybne Frosta)
Surówka z kapusty czerwonej 100g (kapusta czerwona, jabłko, cebula, pieprz, oliwa),
Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, miód, cytryna)
(seler, gluten, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: Ciasto dyniowe (mleko, jajko, gluten)

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