

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 30.10.2023

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

OBIAD: Zupa fasolowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, fasola biała, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),

Pierogi z serem i śmietaną 250g (mąka pszenna, jajko, ser półtłusty, śmietana 18%),

Surówka z marchewką i jabłkiem 100g (marchewka, jabłko)

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

PODWIECZOREK: bułka z ziarnami z sałatą i szynką 1szt (gluten, mleko)

WTOREK 31.10.2023

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 ryżem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ryż, przecier pomidorowy, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),

Ziemniaki z koperkiem 200g,

Kotlet schabowy (łopatka wieprzowa, bułka pszenna, jajko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy),

Kapusta zasmażana 100g, Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (seler, gluten, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: Banan

ŚRODA 1.11.2023

Wszystkich Świętych

CZWARTEK 2.11.2023

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

OBIAD: Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, brokuł, groszek, śmietana 18% , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie),

Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym, warzywami i sosem pomidorowym posypana serem żółtym 250g (makaron świder, łopatka mielona, marchewka, cebula, pomidory, przecier pomidorowy, ser żółty tarty)

Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa)

(seler, mleko, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: Jabłko

PIĄTEK 3.11.2023

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

OBIAD: Krupnik jęczmienny 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kasza jęczmienna, cebula, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Filet z ryby panierowany 100g (miruna, jajko, bułka pszenna, przyprawy, olej rzepakowy)
Surówka z kapusty czerwonej 100g (kapusta czerwona, cebula, jabłko, oliwa),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (gluten, seler, ryba, jajko)

PODWIECZOREK: Herbatniki (gluten, mleko, jajko)

PONIEDZIAŁEK 6.11.2023

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

OBIAD: Kapuśniak góralski z kiełbaską 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kapusta kiszona, majeranek, kiełbasa, liść laurowy, ziele ang., pieprz, natka),
Makaron z musem truskawkowym ze śmietaną i twarogiem 250g (makaron świder, twaróg półtłusty, śmietana 18%),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: Śliwki

WTOREK 7.11.2023

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

OBIAD: Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron, pieczarka, śmietana 18%, liść laurowy, ziele ang., pieprz, natka),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Kurczak pieczony 100g (pałka z kurczaka, olej, przyprawy),
Marchewka gotowana 100g,
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: Jabłko

ŚRODA 8.11.2023

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

OBIAD: Barszcz czerwony 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, buraki, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek),
Krokiety z mięsem 250g,
colesław 100g (kapusta biała, marchewka, cebula, majonez)
Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (mleko, seler, gluten)

PODWIECZOREK: Banan

CZWARTEK 9.11.2023

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

OBIAD: Kalafiorowa 300ml (wywar drobiowy, ziemniaki, kalafior, śmietana 18%, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, koper),
Kasza jęczmienna 200g,
Gulasz wieprzowy w sosie własnym 100g (łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy) ,
Surówka z ogórków kiszonych 100g (ogórek kiszony, jabłko, cebula, oliwa) ,
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, gluten, seler)

PODWIECZOREK: Jogurt owocowy (mleko)

PIĄTEK 10.11.2023

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

OBIAD: Zupa zacierkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, zacierka, cebula, 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, marchewka, jabłko, cebula, pieprz, oliwa),
Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, miód, cytryna)
(seler, gluten, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: Ciasto zebra (mleko, jajko, gluten)