

JADŁOSPIS klasy 1-8

PONIEDZIAŁEK 13.11.2023

OBIAD: Zupa z białą kapustą 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, kapusta biała, przecier pomidorowy, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),
Ryż z duszonym jabłkiem, cynamonem i śmietaną 250g (ryż, jabłko, cynamon, śmietana 18%),
Kisiel do picia 250ml (kisiel) (mleko, seler)

WTOREK 14.11.2023.2023

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 (schab środkowy, bułka pszenna, jajko,, olej rzepakowy, przyprawy),
Fasolka szparagowa 100g, Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, mleko, jajko)

ŚRODA 15.11.2023

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

OBIAD: Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, ogórki kiszzone, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper),
Spaghetti Bolognese z mięsem i warzywami 250g (makaron spaghetti, łopatką wieprzowa, marchewka, pomidory, cebula, przecier pomidorowy, ser żółty, olej, oregano),
Kompot jabłkowy 250ml (jabłko) (seler, gluten, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: Jogurt owocowy (mleko)

CZWARTEK 16.11.2023

OBIAD: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300ml (wywar drobiowy, seler, kalafior, ziemniaki, , śmietana 18% , groszek ptysiowy, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie),
Ryż paraboliczny 200g,
Gołąbki bez zawijania z kapustą i mięsem w sosie pomidorowym 120g (łopatką wieprzowa, kapusta włoska, jajko, bułka, przecier pomidorowy)
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa)
(seler, mleko, gluten, jajko)

PIĄTEK 17.11.2023

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

PONIEDZIAŁEK 20.11.2023

OBIAD: Zupa jarzynowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, brokuł, fasolka, brukselka, groszek, śmietana, kiełbasa, liść laurowy, ziele ang., pieprz, koper),
Kluski leniwe z masłem i bułką 250g (mąka pszenna, twaróg półtłusty, ziemniaki, jajko),
Surówka z marchewki 100g (marchewka, jabłko, sok z cytryny)
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, mleko, jajko)

WTOREK 21.11.2023

OBIAD: Rosół z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron, cebula, liść laurowy, ziele ang., pieprz, natka),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Kotlet mielony 100g (łopatka wieprzowa, cebula, bułka tarta, jajko, olej, przyprawy),
Buraczki duszone 100g,
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, jajko)

ŚRODA 22.11.2023

OBIAD: Barszcz czerwony 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, buraki, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek),
Kasza gryczana 250g, Schab w sosie śliwkowym 100g (schab, śliwki suszone, śmietanka, mąka)
Surówka z selera z rodzynkami 100g (seler, jabłko, rodzynki, jogurt naturalny)
Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (mleko, seler, gluten)

CZWARTEK 23.11.2023

OBIAD: Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml (wywar drobiowy, ziemniaki, szczaw konserwowy, jajko gotowane, śmietana 18%, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, natka),
Ryż paraboliczny 200g,
Kurczak po chińsku z warzywami 120g (łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy) ,
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, gluten, seler)

PIĄTEK 24.11.2023

OBIAD: Zupa zacierkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, zacierka, cebula, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Ziemniaki z koperkiem 200g, Kotlet rybny 100g (mintaj, bułka , jajko, przyprawy)
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)

