

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 15.01.2024

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

OBIAD: Zupa grochowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, groch łuskany, ziemniaki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek, natka),
Makaron z musem truskawkowym, śmietaną i twarogiem 250g (makaron świder, truskawki, twaróg półtłusty, śmietana 18%),
Kompot owocowy 250ml (mleko, seler, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: Jabłko

WTOREK 16.01.2024

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

OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (wywar drobiowy, przecier pomidorowy, makaron, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Pieczona pałka kurczaka 100g (pałka z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy),
Fasolka szparagowa 100g,
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: Jogurt waniliowy

ŚRODA 17.01.2024

ŚNIADANIE: Herbata z cytryną/ Kakao z mlekiem 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, wędlina 40g, warzywa 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Barszcz czerwony 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, buraki, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek, natka),
Kasza pęczak 200g,
Schab duszony z warzywami 100g (schab, marchew, kalafior, brokuł, olej rzepakowy),
Surówka z ogórka kiszzonego 100g (ogórek kiszony, marchewka, jabłko, cebula, oliwa, pieprz),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten)

PODWIECZOREK: Herbatniki 100g

CZWARTEK 18.01.2024

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

OBIAD: Zupa z białą kapustą 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kapusta biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),

Pierogi z mięsem i cebulką 250g,

Salatka z buraczków 100g (buraki, jabłko, cebula, oliwa, pieprz),

Kompot jabłkowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten)

PODWIECZOREK: Jogurt owocowy 100g

PIĄTEK 19.01.2024

ŚNIADANIE: Herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, jajko gotowane 50g z majonezem 10g (mleko, gluten, jajko)

OBIAD: Krupnik 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kasza jęczmienna, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),

Ziemniaki z koperkiem 200g,

Pulpeciki rybne 100g (dorsz, jajko, bułka pszenna),

Surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchewka, jabłko, cebula, oliwa, przyprawy),

Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, miód, cytryna)
(gluten, seler, mleko, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: Lubisie nadziewane