

JADŁOSPIS klasy 0

WTOREK 2.01.2024

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

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

PODWIECZOREK: Mandarynka

ŚRODA 3.01.2024

ŚNIADANIE: Herbata z cytryną / Kakao z mlekiem 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser żółty 40g, pomidor 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),
Marchewka gotowana 100g (marchewka, masło roślinne),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, mleko, jajko)

PODWIECZOREK: Jabłko

CZWARTEK 4.01.2024

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

OBIAD: Zupa kalafiorowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper),
Kasza gryczana 200g,
Gulasz w sosie węgierskim z papryką 100g (łopatka wieprzowa, cebula, papryka, przyprawy, mąka pszenna, olej rzepakowy),
Surówka z ogórka kiszonego 100g (ogórek kiszony, jabłko, cebula, oliwa, pieprz),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten)

PODWIECZOREK: Banan

PIĄTEK 5.01.2024

ŚNIADANIE: Herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, pasta jajeczna ze szczypiorem 55g (mleko, gluten, jajko)

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

Ziemniaki z koperkiem 200g,

Paluszki rybne 100% filet 100g, 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: Herbatniki 100g

PONIEDZIAŁEK 8.01.2024

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

OBIAD: Zupa z soczewicą 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, czerwona soczewica, ziemniaki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek, natka),

Leniwe z polewą maślaną i bułką 250g (ziemniaki, twaróg, mąka pszenna, jajko, masło roślinne, bułka tarta pszenna),

Surówka z marchewki z brzoskwinia 100g (marchewka, jabłko, brzoskwinia, sok z cytryny, przyprawy), Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa)

(mleko, seler, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: Mandarynka

WTOREK 9.01.2024

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

OBIAD: Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron, pieczarki, śmietana 18%, liść laurowy, ziele ang., pieprz, natka),

Ziemniaki z koperkiem 200g,

Kotlet schabowy z pieca 100g (schab środkowy, jajko, bułka tarta, olej, przyprawy),

Fasolka szparagowa 100g,

Kompot jabłkowy 250ml (jabłko) (seler, gluten, jajko, mleko)

PODWIECZOREK: Jogurt owocowy 100g (mleko)

ŚRODA 10.01.2024

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

OBIAD: Zupa jarzynowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, brokuł, fasolka, brukselka, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),
Ryż paraboliczny 200g,
Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ananasem 150g (udziec z kurczaka, przecier pomidorowy, marchewka, ananas, sos sojowy)
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, seler, gluten)

PODWIECZOREK: Gruszka

CZWARTEK 11.01.2024

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

OBIAD: Zupa ogórkowa 300ml (wywar drobiowy, ziemniaki, ogórki kiszzone, śmietana 18%, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, natka),
Spaghetti Bolognese z sosem mięsno-warzywnym 250g (makaron spaghetti, mięso mielone z łopatki wieprzowej, przecier pomidorowy, cebula, marchewka, pomidor),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, gluten, seler, jajko)

PODWIECZOREK: Jabłko

PIĄTEK 12.01.2024

ŚNIADANIE: Herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, jajko gotowane 50g rzodkiewka 30g (mleko, gluten, jajko)

OBIAD: Zupa zacierkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, zacierka, cebula, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),
Ziemniaki z koperkiem 200g, Filet z ryby pieczony panierowany 100g (filet z miruny, jajko, bułka, olej),
Surówka z czerwonej kapusty 100g (czerwona kapusta, jabłko, cebula, oliwa, sok z cytryny, pieprz),
Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (seler, gluten, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: Ciasto jogurtowe (jajko, gluten, mleko)

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