

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 29.01.2024

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

OBIAD: Barszcz ukraiński 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, buraki, kapusta biała, śmietana 18%, ziemniaki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek, natka), Ryż z duszonym jabłkiem, cynamonem i śmietaną 250g (ryż, jabłko, cynamon, śmietana 18%), Kompot owocowy (mieszanka owocowa) 250ml (mleko, seler)

PODWIECZOREK: Mandarynka

WTOREK 30.01.2024

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

OBIAD: Rosół z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron nitka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Kotlet mielony 100g (łopata wieprzowa, bułka tarta, jajko, olej rzepakowy, przyprawy),
Buraczki gotowane 100g (buraki, masło roślinne),
Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (seler, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: Banan

ŚRODA 31.01.2024

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

OBIAD: Kapuśniak góralski 300ml (wywar drobiowy, kiełbasa, włoszczyzna, kapusta kiszona, ziemniaki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek, natka),
Makaron penne 200g,
Filet z kurczaka w kremowym sosie ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120g (filet z kurczaka, szpinak, pomidory suszone, śmietanka 30%, przyprawy),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, jajko, mleko)

PODWIECZOREK: Jabłko

CZWARTEK 1.02.2024

ŚNIADANIE: Herbata z cytryną / płatki na mleku 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,
Gulasz w sosie własnym 100g (łopatka wieprzowa, cebula, przyprawy, mąka pszenna, olej rzepakowy),
Surówka z ogórka kiszzonego 100g (ogórek kiszony, jabłko, cebula, oliwa, pieprz),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten)

PODWIECZOREK: Banan

PIĄTEK 2.02.2024

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 kiszzonej 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 (mleko, gluten, jajko)

PONIEDZIAŁEK 5.02.2024

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

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

PODWIECZOREK: Jabłko

WTOREK 6.02.2024

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

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

PODWIECZOREK: Jogurt owocowy 100g (mleko)

ŚRODA 7.02.2024

ŚNIADANIE: Herbata z cytryną / Kakao z mlekiem 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser żółty 40g, ogórek zielony 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,
Pulpecik wieprzowy w sosie pomidorowym 100g (łopatka wieprzowa, bułka pszenna, jajko, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana 18%),
Surówka z selera z rodzynkami 100g (seler, jabłko, rodzynki, jogurt naturalny)
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, seler, gluten)

PODWIECZOREK: Gruszka

CZWARTEK 8.02.2024 TŁUSTY CZWARTEK

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

OBIAD: Zupa ogórkowa 300ml (wywar drobiowy, ziemniaki, ogórki kiszane, 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: Pączek

PIĄTEK 9.02.2024

ŚNIADANIE: Herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, serek topiony 50g, ogórek kiszony 30g (mleko, gluten)

OBIAD: Zupa zacierkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, zacierka, cebula, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),

Ziemniaki z koperkiem 200g, Kotlet rybny 100g (dorsz, jajko, bułka, olej, przyprawy),

Surówka z czerwonej kapusty 100g (czerwona kapusta, jabłko, cebula, oliwa, sok z cytryny, pieprz),

Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (seler, gluten, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: Banan

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