

JADŁOSPIS klasy 0

PONIEDZIAŁEK 26.02.2024

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

OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron świder, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka), Ryż z duszonym jabłkiem , cynamonem i śmietaną 250g (ryż, jabłko, cynamon, śmietana 18%), Kompot owocowy (mieszanka owocowa) 250ml (mleko, seler)

PODWIECZOREK: Gruszka

WTOREK 27.02.2024

ŚNIADANIE na wynos: Kajzerka z masłem, sałatą i żółtym serem 1szt. (mleko, gluten)

OBIAD: Rosół z makaronem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron nitka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Kotlet mielony 1szt (łopatka wieprzowa mielona, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy),
Buraczki duszone 100g (buraki, masło roślinne),
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, jajko)

PODWIECZOREK: Banan

ŚRODA 28.02.2024

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

OBIAD: Zupa kalafiorowa 300ml (wywar warzywny, włoszczyzna, kalafior, ziemniaki, śmietana 18% liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),
Kasza bulgur 200g,
Fileciki z kurczaka w sosie koperkowym 100g (filet z kurczaka, śmietanka 18%, mąka pszenna, koper, przyprawy),
Surówka z marchewki z porem (marchewka, por, jabłko, przyprawy, oliwa)
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (seler, gluten, mleko)

PODWIECZOREK: Jabłko

CZWARTEK 29.02.2024

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

OBIAD: Zupa ogórkowa 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, ogórki kiszane, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper),

Makaron spaghetti z mięsem i warzywami w sosie bolońskim 250g (makaron spaghetti, łopata wieprzowa mielona, marchewka, cebula, pomidor, przecier pomidorowy, oregano, czosnek)

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

PODWIECZOREK: Jogurt waniliowy (mleko)

PIĄTEK 1.03.2024

ŚNIADANIE: Herbata z cytryną 250ml, racuchy z jabłkami 2szt (mleko, gluten, jajko)

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

Ziemniaki z koperkiem 200g,

Kotlet rybny z dorsza 100g (dorsz, bułka tarta, jajko, pieprz cytrynowy, olej rzepakowy),

Surówka z czerwonej kapusty 100g (kapusta czerwona, jabłko, cebula, sok z cytryny, pieprz, oliwa), Kompot jabłkowy 250ml (jabłka) (gluten, seler, mleko, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: Ciasteczka owsiane z żurawiną 2szt 30g (mleko, gluten)

PONIEDZIAŁEK 4.03.2024

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

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

Makaron z musem truskawkowym, śmietaną i twarogiem 250g (makaron świder, truskawki, śmietana 18%, twaróg półtłusty),

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

PODWIECZOREK: Mandarynka

WTOREK 5.03.2024

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,

Pałka kurczaka pieczona 1 szt. (pałki z kurczaka, olej, przyprawy),

Marchewka gotowana 100g (marchewka, masło roślinne),

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

PODWIECZOREK: Jabłko

ŚRODA 6.03.2024

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

OBIAD: Barszcz biały z jajkiem 300ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, zakwas, śmietana 18%, jajko gotowane, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek, natka), Ryż paraboliczny 200g, Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 120g 100g (łopatka wieprzowa, bułka tarta, jajko, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana 18%), Brokuł 100g, Kompot jabłkowy 250ml (jabłko) (mleko, seler, jajko, gluten)

PODWIECZOREK: Banan

CZWARTEK 7.03.2024

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

OBIAD: Zupa jarzynowa 300ml (wywar drobiowy, ziemniaki, brokuł, fasolka, kalafior, śmietana 18%, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, koper), Kasza gryczana 150g, Gulasz wieprzowy w sosie własnym 100g (szynka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, przyprawy), Surówka z ogórka kiszzonego 100g (ogórek kiszony, jabłko, cebula, pieprz, oliwa) Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) (mleko, gluten, seler)

PODWIECZOREK: Chrupki kukurydziane bananowe

PIĄTEK 08.03.2024

ŚNIADANIE: Herbata owocowa/ Kakao 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, pasta jajeczna ze szczypiorem 50g (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, Surówka z kapusty kiszzonej 100g (kapusta kiszona, marchewka, jabłko, cebula, oliwa, natka, pieprz), Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, miód, cytryna) (seler, gluten, jajko, ryba)

PODWIECZOREK: Ciasto kakaowe (mleko, gluten, jajko)

