

Jadłospis - Zerówka

Poniedziałek 15.01.2024r.

Śniadanie:

Kasza manna na mleku- 7 (kasza manna, mleko), Chałka z masłem i miodem (chałka (pszenica), masło, (mleko) miód), Mleko – 7 (mleko)

I danie

Zupa porowa z kaszą kuskus -7,9 (woda, ziemniaki, seler, pietruszka, kasza kuskus, por, marchewka, koper, śmietana słodka 18% (mleko) przyprawy – sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

Naleśniki z dżemem – 3,7 (mąka (pszenica), (jaja), olej, dżem) Surówka z marchwi i jabłka z rodzynkami -7 (marchew, jabłko, rodzynki, śmietana słodka (mleko), miód) Jogurt owocowy – wyrób własny – 7 (jogurt naturalny (mleko) truskawka mrożona)

Podwieczorek

Ciastka kruche- wyrób własny - 1,3,7 (mąka, cukier, masło, (mleko) śmietana kwaśna (mleko), (jaja), Herbata z cytryną

Wtorek 16.01.2024r.

Śniadanie:

Makaron z mlekiem- 3, 7 (makaron, mleko), Bułka duża z masłem, ser żółty, sałata, ketchup – 1, 7 (bułka, (pszenica) masło (mleko), ser żółty (mleko), sałata, ketchup), Kawa inka na mleku-1a, 1c, 7(kawa inka, (mleko)

I danie:

Żurek z jakiem- 3,7,9 (woda, por, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, żurek, śmietana słodka 18% (mleko) jaja), przyprawy: sól, pieprz, majeranek)

II danie

Ryż, potrawka z kurczaka z warzywami -1,7 (ryż, filet z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, groszek zielony, koper, śmietana słodka (mleko, mąka (pszenica) Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, marchew, natka pietruszki, sól, ocet, cukier, oliwa z oliwek, kukurydza) Woda z cytryną

Podwieczorek

Jogurt owocowy- wyrób własny, 7 (jogurt naturalny (mleko) truskawka mrożona)

Środa 17.01.2024r.

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku- 7 (płatki, (mleko), Bułka bagietka z masłem, jajko gotowane – 1a, 1b, 3(bułka (pszenica), masło (mleko) jaja, Bukiet warzyw, Kakao- 7 (mleko)

I danie

Zupa pomidorowa z ryżem –7,9 (kurczak zagrodowy, woda, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, przecier pomidorowy, śmietana słodka 18% (mleko), ryż, por, przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Ziemniaki zapiekane, nagetssy z kurczaka (ziemniaki, papryka czerwona, sól, pieprz, filet z kurczaka, płatki z kurczaka (ziemniaki, papryka czerwona, sól, pieprz, filet z kurczaka, płatki kukurydziane, olej) surówka kolorowa (kapusta, marchew, natka pietruszki, sól, pieprz) Woda z miętą

Podwieczorek

Mus jabłkowy, chrupki kukurydziane

Czwartek 18.01.2024r.

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku- 7 (płatki owsiane, (mleko), Chleb helios z masłem, pasta rybna z serkiem białym i szczypiorkiem – 1,4,7 (chleb Helios (pszenica, żyto) masło (mleko) filet w pomidorach (ryba) ser biały (mleko)szczypior, Kawa zbożowa na mleku - 7 (kawa zbożowa,(mleko)

I danie:

Zupa koperkowa -7,9 (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, brukselka, śmietana słodka 18%(mleko), przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Spaghetti z warzywami i sosem bolognese- 1,9 (makaron spaghetti(mąka pszenna) marchew, seler, pietruszka, bazylia, oregano, przecier pomidorowy, łopatka, sól, pieprz), Sałatka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony, marchew, natka pietruszki, oliwa z oliwek), Kompot (woda, porzeczka mrożona, truskawka)

Podwieczorek

Oponki z cukrem pudrem – wyrób własny – 1,3,7(ser biały(mleko) mąka (pszenica), jaja, olej)Herbata owocowa

Piątek 19.01.2024r.

Śniadanie:

płatki czekoladowe na mleku-7 (mleko, płatki czekoladowe), Chleb gwarek z masłem, pasztet, ogórek –1, 7, 6 (chleb (pszenica) masło(mleko) pasztet, ogórek), Kawa inka na mleku – 7 (kawa inka (mleko)

I danie

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty -9 (woda, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, kapusta kiszona, por, przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Ziemniaki, sos pomidorowy paluszki rybne – 4,7 (Ziemniaki, paluszki rybne, olej, przecier pomidorowy, pomidory, śmietana słodka 18% (mleko), przyprawy: sól, pieprz), Surówka kolorowa (kapusta pekińska, papryka czerwona, ogórek, pomidor,, rzodkiewka,, cebula czerwona, oliwa z oliwek, sól, pieprz, cytryna kukurydz, fasola czerwona), Woda z cytryną,

Podwieczorek

Biszkopty (pszenica), Kisiel z owocami- wyrób własny (wiśnia mrożona, mąka ziemniaczana, miód)

Poniedziałek 22.01.2024r.

Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku- 7 (kasza jaglana, (mleko), Bułka graham z masłem, pasta jajeczna ze

szczypiorkiem – 1, 3, 7(bułka graham(pszenica) ,masło (mleko) jaja , majonez, szczypior), Kawa inka na mleku-1, 7(kawa inka, (mleko)

I danie

Zupa krupnik– 9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, kasza jęczmienna, przyprawy: sól, pieprz, majeranek)

II danie

Bułki na parze z musem wiśniowym – 1,3 (mąka (pszenica), drożdże, jaja , cukier trzcinowy, wiśnia)
Tarta marchew z jabłkiem (marchew, jabłko) Jogurt owocowy pitny -7(jogurt naturalny (mleko), owoce)

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe z owocami, migdałami – 1,3,7 (mleko, drożdże, jaja, mąka (pszenica) owoce, migdały, masło(mleko) cukier trzcinowy) Herbata z cytryną

Wtorek 23.01.2024r.

Śniadanie:

Płatki ryżowe na mleku- 7 (płatki ryżowe, (mleko), Chleb krajan z masłem, pasta warzywna, pomidor, szczypior – 1,7 (chleb (pszenica) masło(mleko) marchew, pietruszka, cebula, pomidor, szczypior), Mleko – 7 (mleko)

I danie

Zupa ogórkowa – 7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, śmietana słodka(mleko) natka pietruszki, ogórek kiszony, por, przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Kasza kuskus, gulasz drobiowy- 7 (kasza kuskus, filet drobiowy, śmietana słodka(mleko) papryka słodka(mleko) cebula, oliwa z oliwek) Surówka wielowarzywna(kapusta,marchew, natka pietruszki, jabłko, sól, pieprz, oliwa z oliwek) Woda z miętą

Podwieczorek

Budyń z musem wiśniowym(mleko)- wyrób własny - 7

Środa 24.01.2024r.

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku – 7 (płatki owsiane(mleko)Bułka hot dog z masłem, szczypior, pomidor – 1,7 (bułka hot dog pszenna, masło (mleko) pomidor, szczypior, Bawarka na mleku – 7 (mleko 2%, herbata, miód

I danie

Barszcz czerwony-7,9(woda, buraki czerwone, seler, pietruszka, marchewka, cukier, ocet winny jabłkowy, natka pietruszki, por, ziemniaki, śmietana słodka (mleko) przyprawy-sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

Pierogi ruskie -1, 7 (mąka(pszenica) woda, ser biały(mleko) ziemniaki, cebula, olej przyprawy-sól, pieprz), Sałatka z pomidorów w śmietanie – 7 (pomidory, szczypior, śmietana kwaśna (mleko), przyprawy-sól, pieprz), Kisiel pitny (wiśnia, porzeczka, miód, mąka ziemniaczana)

Podwieczorek

Ciastka całuski z jabłkiem- wyrób własny- 1,7 (masło (mleko), ser biały (mleko), mąka(pszenica), jabłko), Herbata

Czwartek 25.01.2024r.

Śniadanie:

Zacierka na mleku-7 (mleko)makaron zacierka(pszenica), Bułka bagietka z masłem – 1a,7 ser biały ze śmietaną i szczypiorkiem papryka czerwona,– 7 (bułka (pszenica)masło(mleko) ser biały (mleko) śmietana kwaśna (mleko) szczypior), kakao -7 (mleko)

I danie

Zupa jarzynowa z makaronem – 1,7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, makaron (mąka pszenna) mieszanka warzyw, natka pietruszki , śmietana słodka 18% (mleko) przyprawy: sól, pieprz

II danie

Kasza gryczana , gulasz wieprzowy z warzywami -1,7(kasza gryczana, łopatka, marchew, pietruszka, śmietana słodka 18% (mleko), olej, mąka (pszenna), przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka), Buraczki z cebulką (buraczki, cebula, olej, cukier trzcinowy, cytryna, sól, pieprz), Kompot (woda, porzeczka mrożona, truskawka)

Podwieczorek

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem – 7 (ryż, jabłko, cynamon, masło(mleko), śmietana kwaśna(mleko), cukier)

Piątek 26.01.2024r.

Śniadanie:

Kasza kuskus na mleku-7 (kasza kuskus, mleko 2%), Bułka z masłem, pomidor, szczypior 1,7(bułka pszenna, masło (mleko) pomidor, szczypior, Jajecznicza ze szczypiorkiem – 3 (jaja, masło (mleko), Kawa zbożowa na mleku - 7 (kawa zbożowa(mleko))

I danie

Zupa szczawiowa z jajkiem- 3,7,9 (woda, ziemniaki, seler, pietruszka, szczaw, jaja, marchewka, koper, śmietana słodka (mleko), przyprawy – sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

Ziemniaki, kotlet rybny- 3,4 (ziemniaki, koper, ryba, jaja, bułka tarta (pszenica), olej, przyprawy: sól, pieprz), Surówka z kiszonej kapusty (kapusta kiszona, cebula, natka pietruszki, oliwa z oliwek), Kompot (woda, owoce mrożone, miód)

Podwieczorek

Gofry z frużeliną z wiśni – 3,7 (mleko 2% , mąka, jaja, wiśnia, proszek do pieczenia), Herbata owocowa

Poniedziałek 29.01.2024r.

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku -5,7,8 (płatki kukurydziane(orzeszki ziemne, orzechy), mleko 2%), Rogal z masłem i dżemem-1,7 (rogal pszenny, masło(mleko), dżem, Kawa zbożowa na mleku – 1,7 (mleko 2%, kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto , miód)

I danie

Zupa brukselkowa z kaszą jaglaną – 7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, brukselka, śmietana słodka , przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Naleśniki owsiane z serem i musem jabłkowym – 1,3,7(mąka (pszenica), jaja, płatki owsiane, mleko 2%, olej, ser biały (mleko), jabłko, cukier trzcinowy), Surówka z marchwi i jabłka z rodzynekami- 7 (marchew, jabłko, rodzynek, śmietana słodka (mleko), miód), Jogurt owocowy – 7 (jogurt naturalny (mleko), owoce)

Podwieczorek

Buteczki drożdżowe z jagodami posypane słonecznikiem, płatkami migdałów-1,3,7-Wyrób własny (mąka (pszenica), cukier, masło(mleko) ,mleko, jaja, jagody, drożdże), Herbata owocowa

Wtorek 30.01.2024r.

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku -1, 7 (płatki owsiane, mleko 2%), Bułka bagietka z masłem, jajko gotowane – 1, 3 (bułka(pszenica), masło(mleko), jaja) bukiet warzyw (pomidor, ogórek, rzodkiewka) Kakao – 7 (mleko 2%, kakao, miód)

I danie

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty – 9 (woda, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, przyprawy: sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

Kluski leniwe z serem polane bułką tartą – 1,3,7 (ziemniaki, mąka(pszenica) ser biały(mleko), jaja, olej, masło (mleko) bułka tarta(pszenica) Sałatka owocowa(banan, pomarańcza, kiwi, jabłko, gruszka) Kompot (wiśnia, porzeczka, woda, miód)

Podwieczorek

Galaretka z owocami

Środa 31.01.2024

Śniadanie:

Kasza manna na mleku -1, 7 (kasza manna, mleko 2%), Chleb bałtonowski z masłem, wędlina, pomidor– 1, 3 (chleb bałtonowski (pszenica), masło(mleko) wędlina, pomidor Kawa inka na mleku – 7 (mleko 2%, kawa inka, miód)

I danie

Rosół z makaronem – 1,3,9 (kurczak zagrodowy, woda, por, marchew, seler, pietruszka, makaron(mąka pszenna, jaja,)przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Ziemniaki, kotlet schabowy – 1,3 (ziemniaki, schab wieprzowy, mąka, pszenna, olej, jaja, bułka tarta, przyprawy: sól, pieprz, cukier trzcinowy, cytryna)

Podwieczorek

Brzoskwinia, ananas, jabłko z jogurtem naturalnym(mleko) – wyrób własny- 7

Jadłospis może ulec zmianie.

Zupy gotowane są na wywarach mięsnych lub jarskich.

Godziny podawania posiłków:

Śniadanie – 8:15; I danie – 11:00; II danie i podwieczorek – 12.00