

Jadłospis - Zerówka

Poniedziałek 19.02.2024r.

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku -5,7,8 (płatki kukurydziane(orzeszki ziemne, orzechy), mleko 2%), Rogal z masłem i dżemem, serek biały ze szczypiorkiem -1,7 (rogal pszenny, masło (mleko), dżem, ser biały(mleko) jogurt naturalny(mleko0, szczypior, Kawa zbożowa – 1,7 (mleko 2%, kawa zbożowa, miód)

I danie:

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

II danie

Naleśniki owsiane z serem i musem jabłkowym – 1, 3, 7 (mąka pszenna, (mleko), płatki owsiane, cukier, jaja, olej, ser biały(mleko)jabłko), Surówka z marchwi i jabłka, rodzynkami, sałatka owocowa(banan, pomarańcza, kiwi, jabłko, gruszka) Jogurt owocowy pitny -7(jogurt naturalny(mleko), owoce)

Podwieczorek

Biszkopty (pszenna) – 1, kisiel z owocami wyrób własny (wiśnia mrożona, mąka ziemniaczana, miód)

Wtorek 20.02.2024r.

Śniadanie:

Makaron z mlekiem -1,7 (makaron, mleko 2%), Bułka bagietka z masłem(mleko),jajko gotowane bukiet warzyw – 1,3,7 - 1, 7(chleb baltonowski, masło (mleko), ser biały (mleko) szczypior, Kakao- 7 (mleko 2%, kakao, miód)herbata z cytryną

I danie

Zupa pomidorowa z ryżem – 1,7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, pomidory w puszcze, natka pietruszki, śmietana słodka 18% (mleko) przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Ziemniaki zapiekane, nagętsy z fileta – 1,3(ziemniaki, filet z kurczaka, jaja, płatki kukurydziane, sol, pieprz, papryka słodka) surówka kolorowa (kapusta pekińska, marchew, pietruszka, jabłko, cebula, natka pietruszki, papryka, pomidor, ogórek rzodkiewka), Kompot(wiśnia, porzeczka, woda, miód)Owoc

Podwieczorek

Jogurt owocowy – 7 (jogurt naturalny (mleko), owoce)

Środa 21.02.2024r.

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku – 1,7 (mleko 2%, płatki owsiane), Chleb helios z masłem, pasta rybna z serkiem białym i szczypiorkiem – 1,4,7 (chleb helos(pszenica, żyto) masło (mleko),filet w pomidorach(ryba) ser biały(mleko)szczypior) Mleko – 7 (mleko) Herbata z cytryną

I danie:

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

II danie

Kasza jęczmienna, pulpeciki w sosie pomidorowym – 1,3,7 (kasza jęczmienna, łopatka, karkówka, jaja, bułka tarta(pszenica) cebula, przecier pomidorowy, śmietana słodka(mleko)przyprawy: sól, pieprz) surówka z białej kapusty(kapusta biała, marchew, natka pietruszki, cytryna, cukier trzcinowy, oliwa z oliwek) Kompot(wiśnia, porzeczka, woda, miód)Owoc

Podwieczorek

Ciasto salceson z rodzynkami- 1,3 (mąka(pszenna), cukier trzcinowy, jabłko, kakao, rodzynki, jaja, olej)herbata owocowa, gruszka w kostkę lub w talarki

Czwartek 22.02.2024 r.

Śniadanie:

Ryż na mleku -7 (mleko 2 %, ryż), Chleb gwarek z masłem, pasztet, ogórek, szczypior– 1,7 (chleb gwarek (pszenica),masło (mleko) ogórek, pasztet, szczypior), Kawa inka na mleku– 7 (mleko 2%, kawa inka, miód)

I danie:

Zupa krupnik -9 (woda, ziemniaki, seler, pietruszka, kasza jęczmienna, por, marchewka, koper, przyprawy – sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, majeranek)

II danie

Kasza gryczana,, gulasz wołowy z warzywami, buraczki z cebulką – 1,7(kasza gryczana, wołowina, mąka(pszenica) olej, marchew, pietruszka, śmietana słodka(mleko)cebula, natka pietruszki, buraczki, sól, pieprz, papryka słodka) sok owocowo – warzywny (marchew, jabłko, gruszka, pomarańcz)

Podwieczorek

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

Piątek 23.02.2024r.

Śniadanie:

Płatki ryżowe na mleku- 5,7,8 (mleko 2%, płatki ryżowe), Bułka graham z masłem ,pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 1,3,7 (bułka graham(żyto) masło (mleko) jaja, ser biały(mleko) jogurt grecki(mleko) szczypior) Mleko - 7 (mleko 2%)

I danie

Zupa marchewkowa z prażonymi płatkami migdałów – 7,9 (woda, seler, pietruszka, por, marchewka, koper, śmietana słodka 18%(mleko) płatki migdałów, przyprawy – sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy)grzanki - 1(bułka wrocławska(pszenica))

II danie

Ziemniaki, sos pomidorowy, paluszki rybne – 1,3,4,7(ziemniaki, ryba, bułka tarta(pszenica) jaja, olej, mąka tortowa(pszenica)przecier pomidorowy, pomidory w puszcze, śmietana słodka(mleko),przyprawy: sól, pieprz) Surówka kolorowa(kapusta pekińska, papryka czerwona, ogórek, pomidor, rzodkiewka, cebula czerwona, oliwa z oliwek, sól, pieprz, cytryna, kukurydza, fasola czerwona) Kisiel pitny (woda, mąka ziemniaczana, cukier trzcinowy, owoce)Owoc

Podwieczorek

Bułka na parze z musem owocowym – 1,3,7(mąka(pszenna), jaja, mleko, drożdże, truskawki, jogurt naturalny(mleko) borówki

Poniedziałek 26.02.2024r.

Śniadanie:

Kasza manna na mleku -7(kasza manna, mleko 2%), Chałka z masłem i miodem-1,7 (chałka pszenna, masło (mleko), miód), Kawa zbożowa na mleku – 1,7 (mleko 2%, kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto , miód)

I danie

Żurek z jajkiem i kielbasą- 3,7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, żurek, kielbasa, jajka, przyprawy: sól, pieprz, majeranek, śmietana słodka 18%(mleko)

II danie

Racuchy drożdżowe z jabłkiem – 1,3,7(mąka pszenna(pszenica), mleko2%) drożdże, cukier trzcinowy, jaja, olej, jabłko) Sałatka owocowa(banan, brzoskwinie, pomarańcza, jabłko, gruszka, kiwi) jogurt owocowy – 7 (jogurt naturalny(mleko) owoce)

Podwieczorek

Budyń czekoladowy-1,7 (mleko 2%, kakao, mąka pszenna i ziemniaczana, miód)

Wtorek 27.02.2024r.

Śniadanie:

Zacierka na mleku- 3,7 (makaron zacierka(pszenica), (jaja), mleko 2%), Bułka bagietka z masłem, serek biały ze szczypiorkiem, papryka czerwona – 1,4,7 (bułka wrocławska (pszenica) masło (mleko) ser biały (mleko)szczypior, śmietana(mleko), papryka czerwona, Kakao - 7(mleko), kakao, miód)

I danie

Zupa ryżowa- 1,3,9 (kurczak zagrodowy, woda, por, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, ryż, przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Ziemniaki, kotlet mielony – 1,3(ziemniaki, łopatka, cebula, jaja, bułka tarta(pszenica), olej fasolka szparagowa polana masłem i bułką tartą,(fasola żółta, masło(mleko) bułka tarta(pszenica) mizeria – 7(ogórek, śmietana kwaśna(mleko)sól, pieprz, szczypior) Kompot(wiśnia, porzeczka, woda, miód)Owoc

Podwieczorek

Ciastka kruche (mąka pszenna, jaja, masło(mleko 2%), śmietana kwaśna(mleko 2%), cukier)- 1,3 herbata z cytryną

Środa 28.02.2024r.

Śniadanie:

Kasza kuskus na mleku-7 (kasza kuskus, mleko 2%), Bułka z masłem, pomidor, szczypior, wędlina 1,7(bułka pszenna, masło (mleko) pomidor, szczypior, wędlina) Kawa inka na mleku – 7 (mleko 2 %, kawa inka, miód)

I danie

Zupa brukselkowa z kaszą jaglaną – 7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, kasza jaglana, ziemniaki, brukselka śmietana słodka(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) sok owocowo – warzywny (marchew, jabłko, gruszka, pomarańcz) Owoc

Podwieczorek

Bułeczki drożdżowe z jagodami posypane słonecznikiem, płatki migdałów – 1,3,7 (mąka pszenna, jaja, mleko, cukier, drożdże, jagody, słonecznik, płatki migdałów), Herbata owocowa

Czwartek 29.02.2024r.

Śniadanie:

Makaron z mlekiem -1,3,7(makaron(pszenica)mleko) Bułka duża z masłem, ser żółty, sałata – 1,7 (bułka pszenna, masło (mleko) ser żółty(mleko) Bukiet warzyw, Mleko – 7 (mleko 2%) Parówka na gorąco z keczupem)

I danie

Barszcz ukraiński – 7,9 (woda, marchew, seler, fasola jaś, kapusta biała, pietruszka, śmietana słodka (mleko), por, buraczki, przyprawy: sól, pieprz, cytryna, cukier trzcinowy, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

Pierogi ziemniakami z serem i cebulką – 1,7(mąka(pszenica), woda, ser biały(mleko), ziemniaki, cebula, olej, przyprawy: sól, pieprz) Sałatka z pomidorów – 7(pomidory, szczypior, śmietana kwaśna(mleko), pieprz, sól) Kompot(woda, porzeczka mrożona, truskawki, miód)Owoc

Podwieczorek

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem – 7 (ryż,(mleko) jabłko, cynamon, masło (mleko), śmietana kwaśna 18% (mleko)

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