

Jadłospis - Zerówka

Poniedziałek 18.03.2024r.

Śniadanie:

Kasza manna na mleku -7 (mleko 2 % , kasza manna), Chałka z masłem i miodem (Chałka(pszenica) masło (mleko) miód, Kakao – 7 (mleko 2%, kakao, miód)

I danie:

Zupa brokułowa–7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, brokuł, śmietana słodka 18 % (mleko), por, przyprawy: sól, pieprz) Chleb baltonowski – 1(mąka pszenna, żyto)

II danie

Naleśniki owsiane z serem i musem jabłkowym– 1a, 3,7 (mąka pszenna, jaja, płatki owsiane, cukier, mleko 2%, olej, jabłko, ser biały –(mleko), Sałatka owocowa (pomarańcza, banan, kiwi, jabłko, gruszka), jogurt owocowy -7 (jogurt naturalny – (mleko) , owoce) Woda z cytryną

Podwieczorek

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

Wtorek 19.03.2024r.

Śniadanie:

Kluski lane na mleku -1,3,7 (mleko 2%, jaja, mąka tortowa pszenna), Bułka wrocławska z masłem, wędlina i ogórek, szczypior-1a,7 (bułka wrocławska pszenna,(pszenica), masło (mleko)ogórek, wędlina, szczypior, Kawa Inka na mleku – 1, 7, (mleko 2%, kawa inka, miód)

I danie:

Zupa fasolowa -9 (woda, marchew, seler, pietruszka, łopatka, ziemniaki, fasola, przyprawy: sól, pieprz, majeranek)

II danie

Makaron po włosku – 1,7 (makaron (pszenica) filet z kurczaka, marchew, przecier pomidorowy, pomidory w puszcze, bazylią, oregano, ser mozzarella(mleko), przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, pieprz, sól),Surówka z marchwi, chrzanem, jogurtem – 7 (marchew, chrzan, jogurt naturalny(mleko), sól, pieprz) Sok owocowo-warzywny- wyrób własny (marchew, jabłko, gruszka, pomarańcz, cytryna)

Podwieczorek

Ciastko kruche- wyrób własny - 1,3,7 (mąka, cukier, masło, śmietana kwaśna, jaja)

Środa 20.03.2024r.

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku – 1,7 (mleko 2%, płatki owsiane), Chleb z masłem, ser biały, szczypior – 1, 7 (chleb zwykły(pszenica, żyto) ser biały (mleko) masło (mleko), szczypior), Kawa zbożowa – 1,7 (mleko 2%, kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto, miód)

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

Kasza gryczana, gulasz wieprzowo - wołowy – 1 (kasza gryczana, pietruszka, marchew, łopatka, mięso wołowe, cebula, sól , pieprz, papryka słodka, mąka pszenna, olej), buraczki z cebulką (buraczki, cebula, olej, ocet, cukier, sól, pieprz), Kompot(wiśnia mrożona, miód, woda)

Podwieczorek

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

Czwartek 21.03.2024r.

Śniadanie:

Płatki śniadaniowe na mleku- 5,7,8 (mleko 2%, płatki kukurydziane (orzeszki ziemne, orzechy), Bułka z masłem ,jajko, papryka czerwona, szczypior(bułka pszenna (pszenica), masło (mleko), jaja, papryka, szczypior – 1,3,7, Mleko- 7 (mleko 2%)

I danie:

Zupa ryżowa – 9 (woda, ryż, kurczak, seler, pietruszka, marchewka, natka pietruszki, por, ziemniaki, przyprawy-sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

Kopytka, kapusta zasmażana – 1,3 (mąka pszenna, jaja, ziemniaki, kapusta słodka, kapusta kiszona, olej, kielbasa śląska, przyprawy: sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy) Kisiel pitny (wiśnia mrożona, truskawka mrożona, miód, mąka ziemniaczana) Owoc,

Podwieczorek

Herbata z cytryną, Drożdżówka -1,3,7(mleko, mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże)

Piątek 22.03.2024r.

Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku -1,7 (kasza jaglana, mleko 2%), Bułka z masłem, ser żółty, sałata, - 1, 7(bułka pszenna, masło (mleko), ser żółty(mleko), Kawa zbożowa na mleku- 1,7 (mleko 2%, kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto), miód,)

I danie

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

II danie

Ziemniaki, sos pomidorowy paluszki rybne – 1,3,4,7 (Ziemniaki, ryba, jaja, mąka(pszenna),bułka tarta(pszenica) olej, przecier pomidorowy, pomidory, śmietana słodka 18% (mleko), przyprawy: sól, pieprz) surówka kolorowa (kapusta, marchew, pietruszka, jabłko, cebula, natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz, cukier, ocet, olej), Woda z cytryną,

Podwieczorek

Galaretką z owocami,

Poniedziałek 25.03.2024r.

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 grochowa – 9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, groch połówki, przyprawy: sól, pieprz, majeranek)

II danie

Racuchy drożdżowe z jabłkiem – 1, 3, 7 (mąka pszenna, mleko 2%, drożdże, cukier trzcinowy, jaja, olej, jabłko), Sałatka owocowa (banan, brzoskwinie, pomarańcza, jabłko, gruszka, kiwi), Jogurt owocowy -7 (jogurt naturalny(mleko) , owoce, słonecznik, rodzynki) Woda z miętą

Podwieczorek

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

Wtorek 26.03.2024r.

Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku(mleko 2%, kasza jęczmienna(jęczmień) Chleb z masłem, szczypior, pomidor, wędlina – 1,7 (chleb zwykły (pszenica, żyto), masło (mleko) pomidor, szczypior, wędlina) Kawa inka na mleku – 1,7 (mleko 2%, kawa inka, miód)

I danie

Zupa pomidorowa z ryżem - 7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, śmietana słodka 18%(mleko) przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Ziemniaki, kotlet schabowy– 1 (Ziemniaki, schab wieprzowy, mąka pszenna, olej, jaja, bułka tarta, przyprawy: sól, pieprz), Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem – 7 (kapusta czerwona, marchew, natka pietruszki, jogurt grecki(mleko) przyprawy: sól, pieprz),Mizeria – 7 (ogórek, szczypior, śmietana kwaśna(mleko), sól, pieprz) Kompot owocowy (wiśnia, porzeczka, woda, miód)

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe – 1,3 (mąka pszenna, cukier, marchew, jaja, olej)

Środa 27.03.2024r.

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku - 1,7 (mleko 2%, płatki owsiane), Chleb żytni z masłem pasta rybna z serkiem białym i szczypiorkiem – 1,4,7(chleb żytni (żyto) masło(mleko), serek biały(mleko) filet w pomidorach(ryba), Kawa inka na mleku- 1, 7 (mleko 2%, kawa inka zawiera jęczmień, żyto), miód)

I danie

Żurek z jajkiem 3,7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, żurek, jajka, przyprawy: sól, pieprz, majeranek, śmietana słodka 18%(mleko) Chleb baltonowski – 1(mąka pszenna, żyto)

II danie

Spaghetti z sosem bolognese – 1 (makaron spaghetti (pszenica), łopatka, przecier pomidorowy, cebula, majeranek, pieprz, sól, bazylia, oregano, mąka tortowa (pszenica), Sałatka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony, marchew, natka pietruszki, oliwa z oliwek) Owoc, Kompot owocowy (wiśnia, woda, miód)

Podwieczorek

Naleśniki owsiane z musem jabłkowym – 1,3,7(mąka pszenna, jaja, płatki owsiane, cukier ,mleko, olej, jabłko)

Czwartek 28.03.2024r.

Śniadanie:

Makaron ryżowy na mleku-1,7 (mleko 2%, makaron ryżowy(pszenica), Bułka z masłem , pomidor, pasztet -1,7(bułka pszenna, masło(mleko) pomidor, pasztet, szczypior) Herbata z miodem, Bawarka na mleku - 7(mleko)

I danie

Barszcz czerwony – 7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, buraki, , śmietana słodka 18%(mleko), przyprawy: sól, pieprz, majeranek, cukier, ocet jabłkowy)

II danie

Pierogi z białym serem, ziemniakami i cebulką,- 1,7 (mąka pszenna, woda, ziemniaki, ser biały (mleko), cebula, olej), Sałatka z pomidorów – 7 (pomidor, szczypior, śmietana kwaśna 18% (mleko), Sok owocowy (jabłko, gruszka, pomarańcz, marchew)

Podwieczorek

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

Piątek 29.03.2024r.

Śniadanie:

Zacierka na mleku – 1,7 (mleko 2%, makaron zacierka (pszenica), Chleb żytni z masłem, pasta z awokado z jajkiem i szczypiorkiem – 3,7(chleb żytni (mąka żytnia, pszenna, jęczmienna) masło (mleko) jajka, awokado, szczypiorkiem), Kakao- 7 (mleko 2%, kakao, miód)

I danie

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

II danie

Ziemniaki, kotlet rybny 1,3,4 (Ziemniaki, ryba, mąka pszenna, jaja, olej przyprawy: sól, pieprz) surówka wielowarzywna (kapusta pekińska , kapusta czerwona, marchew, natka pietruszki, ogórek, pomidor, rzodkiewka, papryka czerwona, przyprawy: sól, pieprz, cytryna, olej),Kompot owocowy(wiśnia, porzeczka, woda, miód)

Podwieczorek

Gofry z frużeliną wiśniową – 1,3,7(mleko), mąka(pszenna), jaja, wiśnia, proszek do pieczenia)

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