

Jadłospis - Zerówka

Poniedziałek 01.07.2024r.

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku -7 (mleko 2 % , płatki kukurydziane), Rogal z masłem, dżem, 1, 7 (rogal (pszenica) dżem, masło (mleko), Mleko – 1,7 (mleko 2%)

I danie

Zupa krupnik -9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, cebula, por, kasza jęczmienna, przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie)

II danie

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

Podwieczorek

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

Wtorek 02.07.2024r.

Śniadanie:

Kasza manna na mleku - 1,7 (mleko 2%, kasza manna), Chleb z masłem, ser biały ze szczypiorkiem, papryka czerwona– 1,7 (chleb(pszenny, żyto), masło(mleko), ser biały(mleko) Kawa zbożowa – 1,7(mleko, kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto)

I danie:

Zupa jarzynowa- 7,9 (woda, ziemniaki, mieszanka warzywna, seler, pietruszka, marchewka, natka pietruszki, śmietana słodka (mleko), przyprawy – sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

Kasza jęczmienna, gulasz drobiowy z warzywami -1,7(kasza jęczmienna, filet z kurczaka, marchew, pietruszka, śmietana słodka 18%(mleko), olej, mąka(pszenna)przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka)Surówka z młodej kapusty(kapusta, marchew, pietruszka, jabłko, cebula, natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz, cukier trzcinowy, cytryna, miód)Kompot(woda, owoce, miód)

Podwieczorek

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

Środa 03.07.2024r.

Śniadanie:

Zacierka na mleku – 1,7 (mleko 2%, makaron zacierka (pszenica), Chleb żytni z masłem, jajko gotowane bukiet warzyw – 3,7(chleb żytni (mąka żytnia, pszenna) masło (mleko) jajka, warzywa), Kawa inka na mleku – 1,7(mleko 2%, kawa inka zawiera jęczmień, żyto, miód)

I danie

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

II danie

Ziemniaki zapiekane, nuggetsy z fileta – 1,3 (ziemniaki, filet z kurczaka, jaja, płatki kukurydziane, sól, pieprz, papryka słodka) sałata z warzywami - 7 (sałata, pomidor, ogórek, papryka, rzodkiewka, sól, pieprz, jogurt grecki) Kompot(woda, owoce, miód)

Podwieczorek

Galaretka z owocami (żelatyna, owoce) Biszkopcy -1,3 (mąka pszenna, jaja), herbata rumiankowa

Czwartek 04.07.2024r.

Śniadanie:

Płatki czekoladowe na mleku -7 (płatki czekoladowe, mleko 2%), Chleb żytni z masłem, pasta mięsno-warzywna -1,7,9(mąka żytnia, masło(mleko) kalafior, marchew, pietruszka, kurczak bez skóry seler, koper) kakao – 7 (mleko 2%, kakao)

I danie

Barszcz czerwony – 7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, buraczki, śmietana słodka(mleko), por, przyprawy: sól, pieprz, majeranek, cukier trzcinowy, cytryna))

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)Kisiel pitny (owoce, woda, miód, mąka ziemniaczana)

Podwieczorek

Panekjki z dżemem – 1,3,7(jaja, mąka pszenna, jogurt naturalny(mleko)proszek, cukier trzcinowy, dżem) Kiwi w kostkę

Piątek 05.07.2024r.

Śniadanie:

Płatki ryżowe na mleku – 7 (mleko 2%, płatki ryżowe) Bułka z masłem, szczypior, pomidor – 1,7 (bułka pszenna, masło (mleko) pomidor, szczypior, jajecznicza ze szczypiorkiem – 3 (jaja, masło (mleko), szczypior) Kawa zbożowa na mleku – 1,7(mleko2%, kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto, miód)

I danie

Zupa pomidorowa z makaronem- 1,7,9 (woda, makaron(pszenica), seler, pietruszka, , marchewka, natka pietruszki, śmietana słodka (mleko),przecier pomidorowy, przyprawy – sól, pieprz)

II danie

Ziemniaki, paluszki rybne mielone pieczone -1,3,4(ziemniaki, ryba, jaja, mąka(pszenna) olej, przyprawy: sól, pieprz) surówka kolorowa (kapusta, marchew, pietruszka, jabłko, cebula, natka pietruszki, ogórek, pomidor rzodkiewka, przyprawy: sól, pieprz, cukier trzcinowy, cytryna, olej) Kompot(woda, owoce, miód)

Podwieczorek

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

Poniedziałek 08.07.2024r.

Śniadanie:

Makaron ryżowy na mleku - 1,4,7 (mleko 2%, makaron ryżowy(pszenica), Chleb z masłem pasta rybna z serkiem białym i szczypiorkiem- 1,4,7(chleb zwykły (pszenica, żyto) masło (mleko), filet w pomidorach (ryba), ser biały (mleko), szczypior, Herbata z miodem, Mleko(mleko)

I danie

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

II danie

Racuchy drożdżowe z jabłkiem -1,3,7(mąka (pszenna), (mleko), drożdże, cukier trzcinowy, jaja, olej, jabłko)Sałatka z brzoskwini, ananasa, jabłko) Woda z cytryną, Jogurt owocowy -7(jogurt naturalny(mleko), owoce, rodzynki)

Podwieczorek

Serek waniliowy – 7(mleko), pomarańcza w kostkę

Wtorek 09.07.2024r.

Śniadanie:

Kasza kukurydziana na mleku-1,7 (mleko 2%, kasza kukurydziana), Bułka z masłem, ser żółty, sałata – 1,7 (bułka(pszenica, masło(mleko) ser żółty (mleko) Bukiet warzyw, Kakao- 7 (mleko 2%, kakao, miód)

I danie

Zupa koperkowa – 9 (woda, ziemniaki, koper, seler, marchew, pietruszka, przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Ryż, potrawka z kurczaka z warzywami -1,7,9(ryż, filet z kurczaka, marchew, seler, groszek zielony, koper, śmietana słodka(mleko), mąka pszenna) Surówka kolorowa (kapusta, marchew, jabłko, natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz, cytryna, cukier trzcinowy) Kompot(woda, owoce, miód)

Podwieczorek

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

Środa 10.07.2024r.

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku -1,7 (płatki kukurydziane, mleko 2%), Rogal z masłem i dżemem - 1, 7 (rogal pszenna, masło (mleko), dżem, Mleko- 7 (mleko 2%)

I danie

Zupa kalafiorowa z ryżem - 7,9 (woda, ryż, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, kalafior, por, śmietana słodka (mleko), sól, pieprz)

II danie

Ziemniaki pieczone, kotlet z fileta (ziemniaki, papryka słodka, sól, pieprz, filet z kurczaka, jaja, mąka(pszenna), olej) brokuł na parze, Kompot(woda, owoce, miód)

Podwieczorek

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

Czwartek 11.07.2024r.

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku - 1,7 (mleko 2%, płatki owsiane), Chleb z masłem, pasztet, ogórek kiszony (chleb pszenny, żyto), masło(mleko) pasztet, ogórek kiszony) Kawa zbożowa na mleku – 1,7(mleko2%, kawa zbożowa 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))

II danie

Pierogi z jagodami i śmietaną – 1,7(mąka, jaja, śmietana, cukier, jagody) sałatka owocowa (banan, gruszka, pomarańcz, kiwi, jabłko) kompot, (wiśnia, porzeczka, woda, miód)

Podwieczorek

Gofry z frużeliną z wiśni – 1,3,7(mleko), jaja, mąka pszenna(pszenica), wiśnia, proszek, miód) Serek na słodko- 7 (ser biały, mleko, miód, śmietana kwaśna(mleko))

Piątek 12.07.2024r.

Śniadanie:

Kasza manna na mleku-1,7 (mleko 2%, kasza manna), Chleb z masłem , pasta mięsno warzywna, szczypior – 1,9 (chleb (pszenica, żyto) z masłem, filet, marchew, seler, pietruszka, cebula, koper)Bukiet warzyw, Kawa inka na mleku – 7 (mleko), kawa inka zawiera jęczmień, żyto), miód)

I danie

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

II danie

Ziemniaki, sos koperkowy, kotlet rybny- 3,4,7 (ziemniaki, koper, śmietana słodka 18% (mleko), ryba, jaja, mąka (pszenna), bułka tarta (pszenica), olej, przyprawy: sól, pieprz), Surówka z kiszonej kapusty - (kapusta kiszona, cebula, natka pietruszki, oliwa z oliwek) kompot, (wiśnia, porzeczka, woda, miód)

Podwieczorek

Ciastko kruche - 1,3,7(mąka(pszenica), cukier trzcinowy, masło(mleko), jaja) herbata z cytryną

Poniedziałek 15.07.2024r.

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku -1,7 (płatki kukurydziane, mleko 2%), Rogal z masłem i dżemem - 1, 7 (rogal pszenna, masło (mleko), dżem, Mleko- 7 (mleko 2%))

I danie

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

II danie

Makaron po włosku – 1,7 (makaron(pszenica) filet z kurczaka, olej, cebula, przecier pomidorowy, pomidory w puszcze, pieprz, bazylija, oregano, ser mozzarella, (mleko) sól, pieprz) Surówka z selera i jabłka z rodzynkami – 9 (seler, jabłko, rodzyнки) Kisiel pitny (wiśnia mrożona, woda, miód, mąka ziemniaczana)

Podwieczorek

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

Wtorek 16.07.2024r.

Śniadanie:

Makaron ryżowy na mleku-1,7 (mleko 2%, makaron ryżowy), Chleb z masłem, pasta rybna z serem białym i szczypiorkiem -1,4,7 (chleb żytni (żyto, masło(mleko) ser biały(mleko) filet rybny szczypior), Mleko - 7 (mleko 2%) herbata z miodem

I danie

Zupa jarzynowa – 7,9 (woda, ziemniaki, koper, mieszanka warzywna, śmietana słodka, seler, marchew, pietruszka, przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Ziemniaki, gołąbki po poznańsku w sosie pomidorowym – 3 (ziemniaki, łopatka, ryż, jaja, kapusta, cebula, olej, przecier pomidorowy, kasza manna, sól, pieprz) Brokuł, kalafior, pomidor w sosie czosnkowym – 7 (brokuł, kalafior, pomidor, jogurt naturalny(mleko) czosnek, sól, pieprz) Sok owocowo – warzywny(marchew, jabłko, gruszka, pomarańcza)

Podwieczorek

Panekki z dżemem – 1,3,7(jaja, mąka pszenna, jogurt naturalny(mleko)proszek, cukier trzcinowy, dżem) Kiwi w kostkę

Środa 17.07.2024r.

Śniadanie:

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

I danie

Barszcz czerwony - 7,9 (woda, buraczki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, por, śmietana słodka (mleko), sól, pieprz, cukier trzcinowy, cytryna)

II danie

Pierogi z białym serem i ziemniakami- 1,7 (ziemniaki, ser biały(mleko)cebula, olej, sól, pieprz, mąka pszenna) Sałatka z pomidorów – 7 (pomidor, szczypior, śmietana kwaśna(mleko)sól, pieprz)Kompot (wiśnia, porzeczka, miód, woda) Owoc

Podwieczorek

Jogurt owocowy – 7 (jogurt naturalny – 7 (malina, truskawka, mrożona, jogurt naturalny(mleko), miód)

Czwartek 18.07.2024r.

Śniadanie:

Ryż na mleku - 7 (mleko 2%, ryż), Chleb żytni z masłem, awokado z jajkiem i szczypiorkiem – 3,7(chleb żytni, masło(mleko) jaja, awokado, szczypior, cytryna) Kawa inka na mleku – 7(mleko, kawa inka)

I danie

Zupa szczawiowa z jajkiem - 7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, szczaw, jajko, przyprawy: sól, pieprz, śmietana słodka 18%(mleko))

II danie

Łazanki a kapustą i kiełbasą- 1 (makaron łazanka(pszenica) kapusta biała, kapusta kiszona, marchew, kiełbasa, przyprawy: sól, pieprz, majeranek ziele angielskie) kompot, (wiśnia, porzeczka, woda, miód)
Owoc

Podwieczorek

Ciasto salceson z rodzynkami – wyrób własny -1,3(mąka(pszenica) cukier trzcinowy, jabłko, kakao, soda, rodzynki, jaja, olej) Herbata owocowa

Piątek 19.07.2024r.

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku-1,7 (mleko 2%, płatki kukurydziane), Bułka bagietka z masłem , ser biały, szczypior , papryka czerwona – 1,7 (bułka (pszenica) z masłem, ser biały (mleko) szczypior, papryka czerwona Kawa zbożowa na mleku – 1,7 (mleko), kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto), miód)

I danie

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

II danie

Ziemniaki, sos koperkowy, kotlet rybny- 3,4,7 (ziemniaki, koper, śmietana słodka 18% (mleko), ryba, jaja, mąka (pszenna), bułka tarta (pszenica), olej, przyprawy: sól, pieprz), Surówka z kiszonej kapusty - (kapusta kiszona, cebula, natka pietruszki, oliwa z oliwek), kompot, (wiśnia, porzeczka, woda, miód)

Podwieczorek

Gofry z frużeliną z wiśni – 1,3,7(mleko), jaja, mąka pszenna(pszenica), wiśnia, proszek, miód) sałatka owocowa (jabłko, pomarańcza, kiwi, banan) herbata owocowa

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