

# Jadłospis - Zerówka

Wtorek 01.10.2024r.

## Śniadanie:

Płatki na mleku- 7 (płatki, mleko), Bułka duża z masłem, pomidor, szczypior- 1, 7 (bułka, (pszenica) masło(mleko), pomidor, szczypior), Bawarka na mleku-1a, 1c, 7( herbata, miód 5g,(mleko)

## 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, kotlet po parysku – 1,3 (ziemniaki, filet z kurczaka, jaja, mąka (pszenica),sól, pieprz)  
Surówka wielowarzywna (kapusta papryka czerwona, ogórek, pomidor, rzodkiewka, por, cebula czerwona, kukurydza, fasola czerwona oliwa z oliwek, przyprawy: sól, pieprz), Woda z miętą

## Podwieczorek

Mus jabłkowy, Gofry z frużeliną z wiśni – 3,7 (mleko 2% , mąka, jaja, wiśnia, proszek do pieczenia), Herbata owocowa (miód 5g)

Środa 02.10.2024r.

## Śniadanie:

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

## I danie

Zupa dyniowa z płatkami migdałów, grzanki -9 (woda, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, dynia, płatki migdałów, śmietana słodka 30% (mleko) por, przyprawy: sól, pieprz, gałka muskatołowa)

## II danie

Kluski śląskie – 3 (mąka ziemniaczana, jaja, ziemniaki), gulasz wieprzowy – 1, 3,7 (łopatka, mąka pszenna, przyprawy- sól, pieprz, majeranek, śmietana słodka 18% (mleko), olej), Surówka z czerwonej kapusty ze śmietaną – (kapusta czerwona, marchew, natka, olej, cebula, śmietana kwaśna (mleko 2%), Woda z cytryną

## Podwieczorek

Jogurt owocowy- wyrób własny, 7 (jogurt naturalny (mleko) truskawka mrożona, miód 5g)

Czwartek 03.10.2024r.

## 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 brokułowa z kaszą jaglaną -7,9 (brokuł, kasza jagłana, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, 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, miód 5 g)

#### Podwieczorek

Kisiel z owocami- wyrób własny (wiśnia mrożona, mąka ziemniaczana, miód 5 g), Chrupki kukurydziane

#### Piątek 04.10.2024r.

##### Śniadanie:

Ryż na mleku-7 ( mleko, ryż), Chleb gwarek z masłem, pasztet, ogórek –1, 7, 6 ( chleb (pszenica) masło(mleko) pasztet, ogórek), Kawa inka na mleku – 1b, 1c, 7 (kawa inka (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, ryba pieczona –3, 4 (Ziemniaki, ryba, jaja , mąka(pszenica) 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

Ciasto salceson z rodzynkami-1,3(mąka(pszenica) cukier trzcinowy, jabłko, kakao, soda oczyszczona, rodzynki, jaja, olej)

#### Poniedziałek 07.10.2024r.

##### Śniadanie:

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

#### I danie

Zupa kalafiorowa – 7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, kalafior, przyprawy: sól, pieprz, majeranek)

#### II danie

Racuchy drożdżowe z jabłkiem – 1a, 3, 7 (mąka pszenna, mleko, drożdże, cukier trzcinowy, jaja, olej, jabłko), Sałatka owocowa (pomarańcz, banan, jabłko, gruszka, winogron, kiwi), Jogurt owocowy pitny -7(miód 5g)

#### Podwieczorek

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

Wtorek 08.10.2024r.

#### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku- 7 (kasza jaglana, mleko), Chleb helios z masłem, wędlina, pomidor, szczypior – 1,7 (chleb (pszenica) masło(mleko) wędlina, pomidor, szczypior), Kawa inka na mleku-1, 7( kawa inka, mleko)

#### I danie

Zupa jarzynowa z makaronem – 1,7,9 (woda, makaron (pszenica) marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, śmietana słodka(mleko) mieszanka warzywna, por, przyprawy: sól, pieprz)

#### II danie

Kasza gryczana, gulasz wieprzowo – wołowy z warzywami – 1,3, 7 (kasza gryczana, mąka(pszenica) , łopatka, wołowina, marchew, pietruszka, olej, sól, pieprz, szczypior, śmietana słodka 18% (mleko),mąka (pszenica) Buraczki z cebulką (buraczki, cebula, olej, cytryna, cukier trzcinowy, sól, pieprz) Woda z cytryną

#### Podwieczorek

Galaretką z owocami ( żelatyna, woda, owoce, miód 5g)

Środa 09.10.2024r.

#### Śniadanie:

Kasza manna na mleku (kasza manna, mleko) Bułka z masłem, ser żółty, sałata – 1,7 (bułka pszenna, masło (mleko) ser żółty, sałata, Kawa zbożowa na mleku – 7 (mleko 2%, kawa zbożowa)

#### I danie

Zupa krupnik – 7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna, natka pietruszki, ziemniaki, śmietana słodka 18% (mleko) przyprawy: sól, pieprz, majeranek)

#### II danie

Łazanki z kapustą i kiełbasą – 1,9 (makaron łazanka (pszenica), kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, kiełbasa, przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, olej, majeranek, pieprz, sól), Sok owocowo-warzywny- wyrób własny (marchew, jabłko, gruszka)

#### Podwieczorek

Ciastka całuski z jabłkiem- wyrób własny- 1,7 (masło (mleko), ser biały (mleko), mąka(pszenica), jabłko), Herbata (miód 5 g)

Czwartek 10.10.2024r.

#### 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

Barszcz czerwony-7,9(woda, buraki czerwone, seler, pietruszka, marchewka, cukier trzcinowy, cytryna, 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 5g, mąka ziemniaczana)

## Podwieczorek

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

Piątek 11.10.2024r.

## 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 (kawa inka (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), Woda z miętą)

## Podwieczorek

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