

Jadłospis - Zerówka

Poniedziałek 04.11.2024r.

Śniadanie:

Płatki czekoladowe na mleku – 1,7 (mleko, płatki czekoladowe), Rogal z masłem i dżemem – 1, 7 (rogal (pszenica), masło(mleko), dżem) Kawa zbożowa -7(mleko) kawa zbożowa zawiera (jęczmień, żyto)

I danie:

Zupa porowa z kaszą kuskus –7,9 (woda, marchew, (seler), pietruszka, natka pietruszki, por, śmietana słodka(mleko), kasza kuskus, przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Racuszki drożdżowe z jabłkiem – 1, 3,7 (mąka pszenna(pszenica), (mleko), drożdże, cukier trzcinowy, jaja, olej, jabłko), Sałatka owocowa(banan, pomarańcz, jabłko, kiwi, brzoskwinia) Jogurt owocowy – 7(jogurt owocowy – 7(jogurt naturalny(mleko)owoce, rodzynki)

Podwieczorek

Galaretką z owocami, biszkopty- 1(pszenica), herbata z cytryną

Wtorek 05.11.2024r.

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku - 7(mleko, płatki owsiane), Chleb żytni z masłem, jajko, bukiet warzyw(chleb żytni(żyto, pszenica)masło(mleko), (jaja), ogórek, papryka czerwona, rzodkiewka, sałata, pomidor, szczypior) -1a,1b,7, Kakao – 7 (mleko) kakao)

I danie

Zupa ogórkowa- 7,9 (woda, ziemniaki, seler, pietruszka, ogórek kiszony marchewka, koper, śmietana słodka(mleko), przyprawy – sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

Ryż, potrawka z kurczaka z warzywami- 1,7,9(ryż, filet z kurczaka, mąka(pszenica)marchew, seler, groszek zielony, koper, śmietana słodka(mleko) sól, pieprz, papryka słodka, olej)Surówka kolorowa(kapusta, marchew, jabłko, natka pietruszki, pomidor, ogórek, rzodkiewka, papryka czerwona, oliwa z oliwek, sól, pieprz) Sok owocowo - warzywny (marchew, jabłko, gruszka, pomarańcza)

Podwieczorek

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

Środa 06.11.2024r.

Śniadanie:

Zacierka na mleku-1,7 (makaron zacierka, mleko),), Chleb baltonowski z masłem, wędlina, pomidor, szczypior (chleb baltonowski (pszenica, żyto) masło(mleko) wędlina, pomidor), Bułka wrocławska z

masłem, serek biały(mleko) ze śmietaną i szczypiorkiem – 1a,7, Kawa inka na mleku – 7 (mleko) kawa inka)

I danie

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

II danie

Spaghetti z warzywami i sosem bolognese -1,9 (makaron spaghetti(pszenica), marchew, seler, pietruszka, bazylia, oregano, przecier pomidorowy, łopatka, przyprawy: sól, pieprz, majeranek, mąka tortowa (pszenica) Sałatka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony, marchew, natka pietruszki, oliwa z oliwek) Kompot owocowy (woda, truskawki, wiśnia, porzeczka mrożona, miód) Owoc

Podwieczorek

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

Czwartek 07.11.2024r.

Śniadanie:

Kasza manna na mleku -1,7 (kasza manna, mleko), Bułka wrocławska z masłem, serek biały ze szczypiorkiem – 1,7 (bułka wrocławska (pszenica), masło(mleko) ser biały(mleko) Bukiet warzyw(ogórek, pomidor, papryka czerwona, rukola)Mleko – 7 (mleko)

I danie

Zupa brokułowa - 7,9 (woda, por, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, brokuł, ziemniaki, śmietana słodka(mleko)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) Woda z cytryną

Podwieczorek

Ciastko kruche – wyrób własny – 1,3,7(mąka pszenna, cukier trzcinowy, masło(mleko) śmietana kwaśna(mleko), jaja) Herbata (herbata, woda, miód 5g)

Piątek 08.11.2024r.

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku- 7 (płatki kukurydziane, mleko), Chleb żytni z masłem, pasta z awokado z jajkiem i szczypiorkiem- 3,7 (chleb żytni (żyto) masło(mleko) jaja, awokado, szczypior, cytryna) Bukiet warzyw(ogórek, pomidor, papryka czerwona, rukola) Kakao – 1,7(kakao, mleko)

I danie

Zupa pomidorowa z makaronem –1,7,9 (kurczak zagrodowy, woda, marchew, (seler), pietruszka, natka pietruszki, przecier pomidorowy, śmietana słodka(mleko), makaron(pszenica), por, przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Ziemniaki, kotlet rybny pieczony – 1,3,4(ziemniaki, ryba, mąka pszenna, jaja, olej, sól, pieprz)
Surówka kolorowa (kapusta, marchew, natka pietruszki, ogórek, pomidor, papryka czerwona, rzodkiewka, przyprawy: sól, pieprz, cytryna, olej) Kompot(woda, truskawki, wiśnia, porzeczka mrożona, miód 5g)

Podwieczorek

Brzoskwinia, ananas, jabłko z jogurtem naturalnym - 7(mleko) Pankejkki z dżemem -1,3,7(jaja, mąka pszenna, jogurt naturalny(mleko)proszek, cukier trzcinowy, dżem)

Poniedziałek 12.11.2024r.

Śniadanie:

Kasza kukurydziana na mleku-1,7 (mleko, kasza kukurydziana) Bułka z masłem, ser żółty, sałata- 3,7 (ser żółty (mleko), sałata masło(mleko) Kawa zbożowa na mleku – 1,7 (mleko, kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto, miód)

I danie

Barszcz czerwony – 7,9 (woda, buraczki, seler, pietruszka, marchewka, natka pietruszki, por, ziemniaki, śmietana słodka(mleko), przyprawy-sól, pieprz, cukier trzcinowy, cytryna, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

Naleśniki owsiane z serem i powidłem – 1,3,7(mąka pszenna, jaja, płatki owsiane, cukier trzcinowy, mleko, olej, powidło, śmietana kwaśna (mleko) ser biały(mleko)Surówka z selera, ananasa i śmietany -7,9(seler, ananas, śmietana kwaśna(mleko)Jogurt owocowy – 7 (jogurt naturalny (mleko), owoce)

Podwieczorek

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

Środa 13.11.2024r.

Śniadanie:

Płatki ryżowe na mleku -1,7(mleko) płatki ryżowe) Chleb z masłem, pasta warzywna – 1,7,9(mąka pszenna) masło(mleko), kalafior, marchew, pietruszka, seler, koper) Bukiet warzyw(ogórek, pomidor, papryka czerwona, szczypior) Kakao(mleko) -7

I danie

Zupa jarzynowa – 7,9 (woda, mieszanka warzyw, seler, pietruszka, marchewka, natka pietruszki, por, ziemniaki, śmietana słodka (mleko), przyprawy-sól, pieprz)

II danie

Kluski śląskie – 3 (jaja)mąka ziemniaczana, olej, ziemniaki, Pieczeń rzymska w sosie własnym 1,3,7 (jaja, olej, łopata, mąka pszenna(pszenica), bułka tarta (pszenica), sól, pieprz, majeranek, śmietana słodka(mleko) kapusta czerwona zasmażana (kapusta czerwona, cytryna, , cebula, olej, sól, pieprz)
Woda z cytryną

Podwieczorek

Oponki z cukrem pudrem- wyrób własny- 1,3,7(ser biały(mleko)mąka pszenna(pszenica) jaja, olej)
herbata owocowa, Jabłko tarte lub w talarki

Czwartek 14.11.2024r.

Śniadanie:

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

I danie

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

II danie

Ziemniaki, kotlet schabowy - ,3(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, cukier trzcinowy, cytryna) Kisiel pitny (
wiśnia mrożona, woda, miód)

Podwieczorek

Budyń czekoladowy -1,7(mleko, kakao, mąka ziemniaczana, miód, mąka pszenna) Chrupki
kukurydziane

Piątek 15.11.2024r.

Śniadanie:

Kasza kuskus na mleku-7 (kasza kuskus,(mleko)Chleb z masłem ,pomidor, szczypior,- 3,7 (
masło(mleko)chleb(pszenica) Jajecznica ze szczypiorkiem – 3,7 (jaja, masło,(mleko) Kawa inka na
mleku – 1,7 (mleko)kawa inka)

I danie

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

II danie

Ziemniaki, sos pomidorowy, paluszki rybne – 1,3,4,7 (ziemniaki, ryba, jaja, mąka pszenna(pszenica)
bułka tarta(pszenica), olej, przecier pomidorowy, cebula, śmietana słodka(mleko)Surówka
kolorowa(kapusta, marchew, pietruszka, jabłko, cebula, natka pietruszki, ogórek, pomidor, papryka
czerwona, rzodkiewka, sól, pieprz, olej) kompot(wiśnia, porzeczka, woda, cukier trzcinowy)

Podwieczorek

Gofry z frużeliną jagodową -1,3,7 (mleko, mąka pszenna(pszenica)jaja, jagody mrożone, proszek do
pieczenia, mąka ziemniaczana) herbata rumiankowa

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