

Jadłospis - Zerówka

Czwartek 02.01.2025r.

Śniadanie:

Kasza manna na mleku- 7 (kasza manna, (mleko 2%), Chleb z masłem, ser biały, szczypior -1,7(Chleb zwykły(pszenica)(żyto), masło (mleko), ser biały(mleko), Bukiet warzyw, Kakao – 7 (mleko 2%)kakao)

I danie:

Zupa jarzynowa -7,9 (woda, ziemniaki, mieszanka warzywna, seler, marchew, pietruszka, natka pietruszki, olej, przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

Ziemniaki, kotlet mielony -1,3 (ziemniaki, łopatka, jaja, sól, pieprz, olej, bułka tarta(pszenica), cebula)Surówka wielowarzywna (kapusta, papryka czerwona, ogórek, pomidor, rzodkiewka, por, cebula czerwona, kukurydza, fasola czerwona, oliwa z oliwek, przyprawy: sól, pieprz) Kompot owocowy (porzeczka, wiśnia, miód 5g)

Podwieczorek

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

Piątek 03.01.2025r.

Śniadanie:

Makaron z mlekiem –1, 7 (makaron(pszenica), mleko 2%), Chleb z masłem, pasztet, pomidor, ogórek, szczypior –1,7 (Chleb (pszenica) masło (mleko 2%) pomidor, szczypior, pasztet), Bawarka na mleku – 1,7(mleko 2%), herbata, miód 1g) Herbata

I danie

Zupa pomidorowa z ryżem– 7,9 (marchew, pietruszka, seler, cebula, por, śmietana(mleko 2%) olej, ryż, ziele angielskie, liść laurowy, przecier pomidorowy, pieprz)

II danie

Ziemniaki, ryba pieczona mielona – 1,3,4 (ziemniaki, ryba, jaja , bułka tarta(pszenica) olej, przyprawy: sól, pieprz) Surówka kolorowa (kapusta, marchew, jabłko, natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz) Sok owocowo – warzywny(marchew, jabłko, gruszka, cytryna, pomarańcza)

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe z owocami, migdałami – 1,3,7 (mleko, drożdże, jaja, mąka pszenna, owoce migdały, masło(mleko) cukier trzcinowy, Herbata z cytryną

Wtorek 07.01.2025r.

Śniadanie:

Kasza manna na mleku (mleko 2%, kasza manna) – 37, Chałka z masłem i miodem – 1, 7 (chałka (pszenica) masło(mleko 2%) miód 2 g), Mleko- 7 (mleko 2%)

I danie:

Zupa krupnik – 9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, kasza jęczmienna, 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), Kisiel pitny z owocami(wiśnia, porzeczka, miód 5g) Owoc

Podwieczorek

Ciastko kruche – wyrób własny 1,3,7(mąka, cukier trzcinowy, masło(mleko) śmietana kwaśna(mleko) jaja) herbata z cytryną

Środa 08.01.2025r.

Śniadanie:

Kasza kukurydziana na mleku (kasza kukurydziana, mleko 2%) 1,7, Bułka z masłem, ser żółty(mleko) sałata -1,7Bukiet warzyw (bułka (pszenica) masło (mleko), ser żółty(mleko) sałata, pomidor, ogórek, papryka czerwona, szczypior), Kawa inka na mleku – 7 (mleko, kawa inka)

I danie

Zupa kalafiorowo – brokułowa – 7, 9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, kalafior, brokuł, śmietana słodka(mleko), przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Ziemniaki, kotlet drobiowy z warzywami- 1,3,9(ziemniaki, fileć z kurczaka, jaja, bułka tarta(pszenica) marchew, seler, pietruszka, sól, pieprz)Surówka z czerwonej kapusty z kukurydzą – 7(kapusta czerwona, kukurydza, natka pietruszki, marchew, śmietana kwaśna(mleko) Sok owocowo – warzywny(marchew, jabłko, gruszka, cytryna, 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

Czwartek 09.01.2025r.

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku-7 (mleko 2%, płatki owsiane), Chleb helios z masłem, pasta rybna z serkiem białym i szczypiorkiem - 1,4,7 (chleb helios(pszenica) masło (mleko) fileć w pomidorach(ryba), ser biały(mleko) szczypior) Bukiet warzyw, Kawa zbożowa – 1,7(mleko, kawa zbożowa zawiera jęczmień i żyto)

I danie

Zupa porowa z kaszą kuskus – 7,9 (woda, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, kasza kuskus, śmietana słodka, mleko 2%, natka pietruszki, por, przyprawy: sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

Spaghetti z sosem bolognese – 1,9 (makaron spaghetti (pszenica), łopatka, seler, przecier pomidorowy, cebula, majeranek, pieprz, sól, bazylia, oregano, mąka tortowa (pszenica) Sałatka z

ogórka kiszzonego(ogórek kiszony, marchew, natka pietruszki, oliwa z oliwek) Kompot owocowy(woda, porzeczka mrożona, truskawka, wiśnia, miód 5g)Owoc

Podwieczorek

Jogurt owocowy- 7 (jogurt naturalny(mleko) truskawka mrożona) Naleśniki z musem jabłkowym) 1,3,7(mąka pszenna, jaja, cukier trzcinowy, mleko, olej, jabłko)

Piątek 10.01.2025r.

Śniadanie:

Płatki na mleku -1,7 (płatki kukurydziane, mleko 2%), Bułka bagietka pszenna z masłem – 1a,7 jajko gotowa – 1,3,7(bułka(pszenica) jaja, masło(mleko) Bukiet warzyw, Kakao - 7(mleko)

I danie

Zupa ogórkowa– 7,9 (woda, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, ogórek, śmietana słodka, mleko 2%, natka pietruszki, por, przyprawy: sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

Kasza jęczmienna, sos koperkowy klopsiki rybne 1,3,4,7 (kasza jęczmienna, ryba, jaja, mąka pszenna, bułka tarta(pszenica)olej, koper, śmietana słodka(mleko)przyprawy: sól, pieprz)surówka kolorowa (cebula, kapusta, ogórek pomidor, papryka , rzodkiewka ,oliwa z oliwek, przyprawy: sól, pieprz), Sok owocowo – warzywny(marchew, jabłko, gruszka, cytryna, pomarańcza)

Podwieczorek

Ciasto salceson z jabłkiem – 1,3(mąka(pszenica), jaja, cukier trzcinowy, jabłko, olej) Herbata rumiankowa

Poniedziałek 13.01.2025r.

Śniadanie:

Płatki czekoladowe na mleku – 7(płatki czekoladowe, mleko), Rogal z masłem i dżemem – 1,7(rogal(pszenica), masło (mleko) dżem) , Kakao – 7(mleko, kakao)

I danie

Zupa jarzynowa – 7,9 (woda, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, śmietana słodka, mleko 2%, natka pietruszki, por, przyprawy: sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

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

Podwieczorek

Budyń z musem wiśniowym – 1,7 (mleko)wiśnia, mąka pszenna, mąka ziemniaczana)chrupki kukurydziane

Wtorek 14.01.2025r.

Śniadanie:

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

I danie

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

II danie

Kasza gryczana, gulasz wieprzowo – wołowy z warzywami -1,7(kasza gryczana, łopatką, wołowina, marchew, pietruszka, śmietana słodka(mleko), olej, mąka pszenna) przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka) Buraczki z cebulką (buraczki, cebula, olej, cukier trzcinowy cytryna, sól, pieprz) Sok owocowo – warzywny(marchew, jabłko, gruszka, cytryna, pomarańcza)

Podwieczorek

Oponki z cukrem pudrem- wyrób własny- 1,3,7(ser biały(mleko)mąka pszenna(pszenica) jaja, olej) herbata

Środa 15.01.2025r.

Śniadanie:

Kluski lane na mleku – 1,3,7 (mleko 2%, mąka pszenna, jaja), Bułka z masłem, ser żółty, sałata– 1, 7 (Bułka (pszenica) ser żółty (mleko), masło (mleko), sałata) Bukiet warzyw, Kawa zbożowa – 1,7 (mleko 2%, kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto, miód)

I danie

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

II danie

Pierogi domowe -1,7 (mąka pszenna, woda, ser biały(mleko) ziemniaki, cebula, olej, przyprawy: sól, pieprz) Sałatka z pomidorów w śmietanie -7 (pomidory, szczypior, śmietana kwaśna(mleko)przyprawy: sól, pieprz) Owoc, Kisiel pitny (wiśnia, porzeczka, miód 5g, mąka ziemniaczana)

Podwieczorek

Ciastka całuski z jabłkiem -1,7(masło(mleko) ser biały(mleko)mąka(pszenica)jabłko) herbata owocowa

Czwartek 16.01.2025r.

Śniadanie:

Kasza jaglana mleku – 1,7 (mleko 2%, kasza jaglana)Chleb z masłem, wędlina, pomidor, szczypior)(chleb(pszenica), masło (mleko)wędlina, pomidor, szczypior) -1,7, Kawa inka na mleku-7 (mleko) kawa inka)

I danie

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty – 9 (woda, kapusta kiszona, seler, pietruszka, marchewka, natka pietruszki, por, ziemniaki, przyprawy-sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

II danie

Ryż, mięso drobiowe szarpane (ryż, pałka z kurczaka, papryka słodka, pieprz, olej)marchewka z groszkiem – 7(marchew, groszek, masło(mleko)śmietana słodka(mleko) Woda z miętą, Sok owocowo – warzywny(marchew, jabłko, gruszka, cytryna, pomarańcza)

Podwieczorek

Galaretka z owocami, Rogaliki z powidłem – 1,3,7(mąka pszenna, jaja, mleko, cukier trzcinowy, drożdże, powidło, płatki migdałów)

Piątek 17.01.2025r.

Śniadanie:

Zacierka na mleku – 1,7 (mleko 2%, makaron zacierka)Bułka bagietka z masłem, ser biały ze śmietaną i szczypiorkiem, papryka czerwona)(bułka(pszenica), masło (mleko)ser biały (mleko) śmietana kwaśna(mleko)szczypior, papryka czerwona) -1a,1b,7, Kakao-7 (mleko) kakao)

I danie

Zupa szczawiowa z jajkiem- 3,7,9 (marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, szczaw konserwowy, jaja, natka pietruszki, por, śmietana słodka (mleko), przyprawy: sól pieprz)

II danie

Ziemniaki, kotlet rybny -3,4(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)Kompot(woda, wiśnia, porzeczka czarna, miód) Owoc

Podwieczorek

Gofry z frużeliną z wiśni – 1,3,7 (mleko 2% , mąka pszenna, pszenica, 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