

Jadłospis - Zerówka

Poniedziałek 20.01.2025r.

Śniadanie:

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

I danie

Zupa porowa z kaszą kuskus -7,9 (woda, ziemniaki, seler, pietruszka, kasza kuskus, por, marchewka, koper, śmietana słodka 18%(mleko) przyprawy – sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

Naleśniki owsiane z serem i powidłem – 1,3,7 (mąka (pszenica), (jaja), olej, powidło, płatki owsiane, cukier trzcinowy, śmietana kwaśna(mleko) ser biały(mleko) Surówka z selera, ananasa i śmietany – 7,9 (seler, ananas, śmietana 18%(mleko) Jogurt owocowy – wyrób własny – 7(jogurt naturalny (mleko) truskawka mrożona) Owoc

Podwieczorek

Ciastka kruche- wyrób własny - 1,3,7 (mąka, cukier, masło, mleko) śmietana kwaśna (mleko), (jaja), Herbata z cytryną

Wtorek 21.01.2025r.

Śniadanie:

Makaron z mlekiem- 3, 7 (makaron, mleko), Bułka duża z masłem, ser żółty, sałata, – 1, 7 (bułka, (pszenica) masło(mleko), ser żółty (mleko), sałata) Bukiet warzyw, Kawa inka na mleku-1a, 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 zapiekane, nageetssy z kurczaka (ziemniaki, papryka czerwona, sól, pieprz, filet z kurczaka, płatki z kurczaka (ziemniaki, papryka czerwona, sól, pieprz, filet z kurczaka, płatki kukurydziane, olej) surówka kolorowa (kapusta, marchew, natka pietruszki, sól, pieprz) Sok owocowo – warzywny (marchew, jabłko, pomarańcza, gruszka, cytryna)

Podwieczorek

Jogurt owocowy- wyrób własny, 7 (jogurt naturalny (mleko) truskawka mrożona)Gruszka tarta lub w kostkę

Środa 22.01.2025r.

Śniadanie:

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

I danie

Żurek z jakiem- 3,7,9 (woda, por, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, żurek, śmietana słodka 18% (mleko) jaja), przyprawy: sól, pieprz, majeranek)

II danie

Ryż, potrawka z kurczaka z warzywami -1,7 (ryż, filet z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, groszek zielony, koper, śmietana słodka(mleko, mąka(pszenica) Surówka z czerwonej kapusty z kukurydzą w śmietanie (kapusta czerwona, marchew, natka pietruszki, sól, cytryna, śmietana kwaśna(mleko), oliwa z oliwek, kukurydza) Owoc, Kompot (woda, porzeczka, mrożona, wiśnia mrożona, miód 5 g)

Podwieczorek

Placek drożdżowy z jagodami – 1,3,7 wyrób własny(cukier trzcinowy, masło, (mleko) mleko, jaja, jagody drożdże) chrupki kukurydziane, herbata

Czwartek 23.01.2025r.

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) bukiet warzyw, Kawa zbożowa na mleku - 7 (kawa zbożowa,(mleko)

I danie:

Barszcz czerwony-7,9(woda, buraki czerwone, seler, pietruszka, marchewka, cukier, ocet winny jabłkowy, 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),Owoc, Kisiel pitny (wiśnia, porzeczka, miód, mąka ziemniaczana)

Podwieczorek

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

Piątek 24.01.2025r.

Śniadanie:

Płatki czekoladowe na mleku-7 (mleko, płatki czekoladowe), Chleb gwarek z masłem, pasztet, ogórek kwaszony –1, 7, 6 (chleb (pszenica) masło(mleko) pasztet, ogórek)Bukiet warzyw, Kawa inka na mleku – 7 (kawa inka (mleko)

I danie

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty -9 (woda, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, kapusta kiszona, por, przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Ziemniaki, sos pomidorowy paluszki rybne – 4,7 (Ziemniaki, paluszki rybne, olej, przecier pomidorowy, pomidory, śmietana słodka 18% (mleko), przyprawy: sól, pieprz), Surówka kolorowa (kapusta pekińska, papryka czerwona, ogórek, pomidor,, rzodkiewka,, cebula czerwona, oliwa z oliwek, sól, pieprz, cytryna kukurydza, fasola czerwona, Sok owocowo warzywny(marchew, jabłko, gruszka, pomarańcza, cytryna)

Podwieczorek

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

Poniedziałek 27.01.2025r.

Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku- 7 (kasza jaglana, (mleko), Bułka graham z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 1, 3, 7(bułka graham(pszenica) ,masło (mleko) jaja , jogurt grecki (mleko), szczypior)bukiet warzyw, Kawa inka na mleku-1, 7(kawa inka, (mleko)

I danie

Zupa krupnik– 9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, kasza jęczmienna, przyprawy: sól, pieprz, majeranek)

II danie

Łazanki z kapustą i kiełbasą – 1 (makaron łazanka(pszenica) kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, kiełbasa przyprawy: sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, majeranek) Banan, Sok owocowo warzywny(marchew, jabłko, gruszka, pomarańcza, cytryna)

Podwieczorek

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

Wtorek 28.01.2025r.

Śniadanie:

Płatki ryżowe na mleku- 7 (płatki ryżowe, (mleko), Chleb krajan z masłem, pasta mięsno -warzywna, szczypior – 1,7 (chleb (pszenica) masło(mleko) marchew, pietruszka, cebula, fileć z kurczaka, szczypior), Bukiet warzyw, Mleko – 7 (mleko)

I danie

Rosół z makaronem- 1,3,9(kurczak , woda, por, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, makaron(pszenica), jaja, przyprawy sól, pieprz)

II danie

Ziemniaki, kotlet schabowy -1,3(ziemniaki, schab wieprzowy, mąka(pszenna), olej, jaja, bułka tarta(pszenica) przyprawy: sól, pieprz) Sałata lodowa z warzywami serem feta, pomidor suszony- 1,7(sałata lodowa, papryka czerwona, ogórek, pomidor, rzodkiewka, cebula czerwona, pomidor suszony, ser feta(mleko) sól, pieprz) Owoc, kompot owocowy(woda, porzeczka mrożona, truskawka mrożona, wiśnia mrożona, miód 5g)

Podwieczorek

Bułki na parze z musem wiśniowym – 1,3 (mąka (pszenica), drożdże, jaja , cukier trzcinowy, wiśnia) Tarta marchew z jabłkiem (marchew, jabłko)

Środa 29.01.2025r.

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku – 7 (płatki owsiane(mleko)Bułka hot dog z masłem, szczypior, wędlina – 1,7 (bułka hot dog pszenna, masło (mleko) wędlina szczypior, Bukiet warzyw, Mleko – 7 (mleko 2%)

I danie

Zupa koperkowa -7,9 (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, brukselka, 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), Sok owocowo warzywny(marchew, jabłko, gruszka, pomarańcza, cytryna)

Podwieczorek

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

Czwartek 30.01.2025r.

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

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

II danie

Kasza gryczana , gulasz wieprzowy z warzywami -1,7(kasza gryczana, łopatka, marchew, pietruszka, śmietana słodka 18% (mleko), olej, mąka (pszenna), przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka), Buraczki z cebulką (buraczki, cebula, olej, cukier trzcinowy, cytryna, sól, pieprz), Owoc, Kompot (woda, porzeczka mrożona, truskawka)

Podwieczorek

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

Piątek 31.01.2025r.

Śniadanie:

Kasza kuskus na mleku-7 (kasza kuskus, mleko 2%), Bułka z masłem, pomidor, szczypior 1,7(bułka pszenna, masło (mleko) pomidor, szczypior, Jajecznica ze szczypiorkiem – 3 (jaja, masło (mleko), Kawa zbożowa na mleku - 7 (kawa zbożowa(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 cytryna, Sok owocowo warzywny(marchew, jabłko, gruszka, pomarańcza, cytryna)

Podwieczorek

Gofry z frużeliną z wiśni – 3,7 (mleko 2% , mąka, jaja, wiśnia, proszek do pieczenia), sałatka owocowa (banan, pomarańcza, kiwi, jabłko, gruszka) 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