

Jadłospis - Zerówka

Poniedziałek 17.03.2025r.

Śniadanie:

Kasza manna na mleku -7 (mleko 2 % , kasza manna), Chałka z masłem i miodem (Chałka(pszenica) masło (mleko) miód, Kakao – 7 (mleko 2%, kakao, miód)

I danie:

Zupa brokułowa – 7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, brokuł, śmietana słodka 18 % (mleko), por, przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Naleśniki owsiane z serem i musem jabłkowym – 1a, 3,7 (mąka pszenna, jaja, płatki owsiane, cukier, mleko 2%, olej, jabłko, ser biały – (mleko), Sałatka owocowa (pomarańcza, banan, kiwi, jabłko, gruszka), jogurt owocowy -7 (jogurt naturalny – (mleko) , owoce) Woda z cytryną

Podwieczorek

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

Wtorek 18.03.2025r.

Śniadanie:

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

I danie:

Zupa z fasolki szparagowej – 7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, fasolka szparagowa, śmietana słodka 18 % (mleko), por, przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Makaron po włosku – 1,7 (makaron (pszenica) filet z kurczaka, marchew, przecier pomidorowy, pomidory w puszcze, bazylija, oregano, ser mozzarella(mleko), przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, pieprz, sól), Surówka z marchwi, chrzanem, jogurtem – 7 (marchew, chrzan, jogurt naturalny(mleko), sól, pieprz) Kompot (wiśnia, porzeczka, woda, miód)

Podwieczorek

Ciastko kruche- wyrób własny - 1,3,7 (mąka, cukier, masło, śmietana kwaśna, jaja), herbata z cytryną, sałatka owocowa

Środa 19.03.2025r.

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku – 1,7 (mleko 2%, płatki owsiane), Chleb z masłem, ser biały, szczypior – 1, 7 (chleb zwykły(pszenica, żyto) ser biały (mleko) masło (mleko), szczypior) Bukiet warzyw, Kawa zbożowa – 1,7 (mleko 2%, kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto, miód)

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

Kasza gryczana, gulasz wieprzowo - wołowy – 1 (kasza gryczana, pietruszka, marchew, łopatka, mięso wołowe, cebula, sól , pieprz, papryka słodka, mąka pszenna, olej), buraczki z cebulką (buraczki, cebula, olej, cytryna, cukier trzcinowy, sól, pieprz), Woda z miętą

Podwieczorek

Budyń czekoladowy – 1,7(mleko 2%, kakao, mąka(pszenna)mąka ziemniaczana, miód) Gruszka tarta lub w kostkę

Czwartek 20.03.2025r.

Śniadanie:

Płatki śniadaniowe na mleku- 5,7,8 (mleko 2%, płatki kukurydziane (orzeszki ziemne, orzechy), Bułka z masłem ,jajko, papryka czerwona, szczypior(bułka pszenna (pszenica), masło (mleko), jaja, papryka, szczypior – 1,3,7,Bukiet warzyw, Mleko- 7 (mleko 2%)

I danie:

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

II danie

Kopytka, kapusta zasmażana – 1,3 (mąka pszenna, jaja, ziemniaki, kapusta słodka, kapusta kiszona, olej, kiełbasa śląska, przyprawy: sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy) Kisiel pitny (wiśnia mrożona, truskawka mrożona, miód, mąka ziemniaczana) Owoc,

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe z owocami, migdałami- 1,3,7(mleko, drożdże, jaja, mąka(pszenica) owoce, migdały, masło(mleko)

Piątek 21.03.2025r.

Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku -1,7 (kasza jaglana, mleko 2%), Bułka z masłem, ser żółty, sałata, - 1, 7(bułka pszenna, masło (mleko), ser żółty(mleko) Bukiet warzyw, Kawa zbożowa na mleku- 1,7 (mleko 2%, kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto), miód,)

I danie

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

II danie

Ziemniaki, sos pomidorowy paluszki rybne – 1,3,4,7 (Ziemniaki, ryba, jaja, mąka(pszenna),bułka tarta(pszenica) olej, przecier pomidorowy, pomidory, śmietana słodka 18% (mleko), przyprawy: sól, pieprz) surówka kolorowa (kapusta, marchew, pietruszka, jabłko, cebula, natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz, olej), Woda z cytryną,

Podwieczorek

Galaretką z owocami, biszkopty – 1, herbata z cytryną

Poniedziałek 24.03.2025r.

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku -5,7,8 (płatki kukurydziane (orzeszki ziemne, orzechy), mleko 2%), Rogal z masłem i dżemem-1,7 (rogal pszenny, masło(mleko), dżem, Kawa zbożowa na mleku – 1,7 (mleko 2%, kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto , miód)

I danie

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

II danie

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

Podwieczorek

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

Wtorek 25.03.2025r.

Śniadanie:

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

Spaghetti z sosem bolognese – 1 (makaron spaghetti (pszenica)przecier pomidorowy, cebula, majeranek, pieprz, sól, bazylija, oregano, mąka tortowa (pszenica),Sałatka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony, marchew, natka pietruszki, oliwa z oliwek) Woda z cytryną

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe – 1,3 (mąka pszenna, cukier, marchew, jaja, olej) Sok owocowo warzywny (jabłko, gruszka, pomarańcza, marchew)

Środa 26.03.2025r.

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku - 1,7 (mleko 2%, płatki owsiane), Chleb żytni z masłem pasta rybna z serkiem białym i szczypiorkiem – 1,4,7(chleb żytni (żyto) masło(mleko), serek biały(mleko) filet w pomidorach(ryba) Bukiet warzyw, Kawa inka na mleku- 1, 7 (mleko 2%, kawa inka zawiera jęczmień, żyto), miód)

I danie

Barszcz czerwony – 7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, buraki, , śmietana słodka 18%(mleko), przyprawy: sól, pieprz, majeranek, cukier trzcinowy, cytryna)

II danie

Pierogi z białym serem, ziemniakami i cebulką,- 1,7 (mąka pszenna, woda, ziemniaki, ser biały (mleko), cebula, olej), Sałatka z pomidorów – 7 (pomidor, szczypior, śmietana kwaśna 18% (mleko), Sok owocowo - warzywny (jabłko, gruszka, pomarańcz, marchew)

Podwieczorek

Naleśniki owsiane z musem jabłkowym – 1,3,7(mąka pszenna, jaja, płatki owsiane, cukier ,mleko, olej, jabłko) Herbata

Czwartek 27.03.2025r.

Śniadanie:

Makaron ryżowy na mleku-1,7 (mleko 2%, makaron ryżowy(pszenica), Bułka z masłem , pomidor, pasztet -1,7(bułka pszenna, masło(mleko) pomidor, pasztet, szczypior)Bukiet warzyw, Herbata z miodem, Bawarka na mleku - 7(mleko)

I danie

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

II danie

Ziemniaki, kotlet schabowy– 1 (Ziemniaki, schab wieprzowy, mąka pszenna, olej, jaja, bułka tarta, przyprawy: sól, pieprz), Mizeria – 7 (ogórek, szczypior, śmietana kwaśna(mleko), sól, pieprz) Kompot owocowy (wiśnia, porzeczka, woda, miód)

Podwieczorek

Brzoskwinia, ananas, jabłko z jogurtem naturalnym (mleko) – 7 Pankejki z dżemem– 1,3,7(jaja, mąka pszenna, jogurt naturalny(mleko) proszek, soda, cukier trzcinowy, olej)

Piątek 28.03.2025r.

Śniadanie:

Zacierka na mleku – 1,7 (mleko 2%, makaron zacierka (pszenica), Chleb żytni z masłem, pasta z awokado z jajkiem i szczypiorkiem – 3,7(chleb żytni (mąka żytnia, pszenna, jęczmienna) masło (mleko) jajka, awokado, szczypiorkiem) Bukiet warzyw, Kakao- 7 (mleko 2%, kakao, miód)

I danie

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty – 9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, kapusta kiszona, przyprawy: sól, pieprz, majeranek)

II danie

Ziemniaki, kotlet rybny 1,3,4 (Ziemniaki, ryba, mąka pszenna, jaja, olej przyprawy: sól, pieprz) fasolka szparagowa polana masłem i bułka tartą (fasolka szparagowa, bułka tarta, masło(mleko)) Woda z cytryną

Podwieczorek

Gofry z frużeliną wiśniową – 1,3,7(mleko), mąka(pszenna), jaja, wiśnia, proszek do pieczenia)Herbata z cytryną, sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, gruszka, kiwi, banan)

Poniedziałek 31.03.2025r.

Śniadanie:

Płatki czekoladowe na mleku – 1,7 (mleko 2%, płatki czekoladowe), Chałka z masłem i miodem –

1,7(chąłka pszenna, masło(mleko, miód) serek biały ze szczypiorkiem, papryka czerwona (ser biały(mleko)śmietana kwaśna (mleko) szczypior, papryka) Kakao- 7 (mleko 2%, kakao, miód)

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: liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, pieprz, sól) Sok owocowo – warzywny(marchew, jabłko, gruszka, cytryna)

Podwieczorek

Rogaliki drożdżowe z powidłem – 1,3,7 (mąka pszenna, jaja, mleko, cukier trzcinowy, drożdże, powidło) Herbata z miodem

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