

Jadłospis - Zerówka

Poniedziałek 19.05.2025r.

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku -5,7,8 (płatki kukurydziane (orzeszki ziemne, orzechy), mleko 2%),
Chałka z masłem i miodem-1,7 (chałka pszenna, masło (mleko), miód), Kawa inka na mleku- 1, 7
(mleko 2%, kawa inka zawiera jęczmień, żyto)

I danie:

Zupa ogórkowa – 7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, ogórek kiszony, por, śmietana słodka(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, słonecznik, rodzyunki)

Podwieczorek

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

Wtorek 20.05.2025r.

Śniadanie:

Makaron ryżowy na mleku -1,7 (mleko 2%, makaron ryżowy (mąka pszenna), Bułka wrocławska z masłem, pasta jajeczna , szczypior-1,3,7 (bułka wrocławska pszenna (pszenica), masło (mleko), jaja, ser biały (mleko) jogurt naturalny (mleko), szczypior) Kakao – 7 (mleko 2%, kakao)

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

Ryż, mięso drobiowe, sos koperkowo – śmietankowy - 1, 7,9 (ryż, pałka z kurczaka, papryka słodka, sól, pieprz, olej, śmietana słodka 18% (mleko) Brokuł, kalafior, pomidor, jogurt naturalny(mleko), czosnek, sól, pieprz) Marchewka z groszkiem – 1,7 (marchew, masło(mleko) śmietana słodka(mleko) groszek, mąka pszenna(pszenica) sól, pieprz) Sok owocowo – warzywny (jabłko, pomarańcz, gruszka, cytryna)

Podwieczorek

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

Środa 21.05.2025r.

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)

I danie

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

II danie

Ziemniaki zapiekane, nagetsy z fileta -1,3 (ziemniaki, filet z kurczaka, jaja, płatki kukurydżiane mąka(pszenica) sól, pieprz, papryka słodka) surówka kolorowa (kapusta pekińska, marchew, pietruszka, jabłko, cebula, natka pietruszki, papryka, pomidor, ogórek, rzodkiewka) Kompot (wiśnia, porzeczka, woda, miód 5g)

Podwieczorek

Galaretka z owocami (żelatyna, owoce) Biszkopty -1,3 (mąka pszenna, jaja) herbata rumiankowa

Czwartek 22.05.2025r.

Śniadanie:

Kasza manna na mleku -7 (mleko 2 % , kasza manna), Bułka wrocławska z masłem, pomidor, szczypior, wędlina– 1a,7 (bułka wrocławska (pszenica), masło (mleko), pomidor, szczypior, wędlina), Kakao – 7 (mleko 2%, kakao)

I danie:

Zupa fasolowa – 1,7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, por, fasola jaś, przyprawy: sól pieprz, majeranek)

II danie

Kopytka, kapusta zasmażana z młodej kapusty -1,3 (mąka pszenna, jaja, ziemniaki, kapusta młoda, olej, kiełbasa śląska, przyprawy: sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy), Kisiel pitny(owoce, mąka ziemniaczana, miód 5g) Banan

Podwieczorek

Budyń czekoladowy-1,7 (mleko 2%, kakao, mąka pszenna i ziemniaczana, miód 5g)

Piątek 23.05.2025r.

Śniadanie:

Płatki śniadaniowe na mleku- 5,7,8 (mleko 2%, płatki kukurydżiane (orzeszki ziemne, orzechy), Bułka z masłem, jajko, papryka czerwona, szczypior (bułka pszenna (pszenica), masło (mleko), jaja, papryka, szczypior – 1,3,7, Kawa inka na mleku- 1, 7 (mleko 2%, kawa inka zawiera jęczmień, żyto)

I danie

Zupa marchewkowa z prażonymi płatkami migdałów – 7,9 (marchew, pietruszka, seler, cebula, por, śmietana (mleko) olej, płatki migdałów, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa, pieprz) Grzanki - 1(bułka wrocławska(pszenica)

II danie

Ziemniaki, sos koperkowy, kotlet rybny- 3,4,7 (ziemniaki, koper, śmietana słodka 18% (mleko), ryba, jaja, mąka (pszenna), bułka tarta (pszenica), olej, przyprawy: sól, pieprz), Surówka z kiszonej kapusty (kapusta kiszona, cebula, natka pietruszki, oliwa z oliwek) Kompot (wiśnia, porzeczka, woda, miód 5g)

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe z owocami – 1,3,7(mleko, drożdże, jaja, mąka(pszenica) owoce, masło(mleko)
cukier trzcinowy ,koktajl owocowy – 7 (mleko)

Poniedziałek 26.05.2025r.

Śniadanie:

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

I danie

Zupa krem z zielonego groszku- 7,9 (woda, ziemniaki, seler, pietruszka, zielony groszek, marchewka, koper, śmietana słodka 18%, (mleko) przyprawy – sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

Spaghetti z sosem bolognese – 1 (makaron spaghetti (pszenica), łopatka, przecier pomidorowy, cebula, majeranek, pieprz, sól, bazylija, oregano, mąka tortowa (pszenica) Sałatka z ogórka kiszzonego(ogórek kiszony, marchew, natka pietruszki, oliwa z oliwek), Sok owocowo – warzywny (jabłko, pomarańcz, gruszka, cytryna)

Podwieczorek

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

Wtorek 27.05.2025r.

Śniadanie:

Makaron ryżowy na mleku – 1,7 (mleko 2 % , makaron ryżowy),Chleb z masłem, pasta rybna z serkiem białym i szczypiorkiem – 1,4,7 (chleb(pszenica, żyto), masło (mleko) filet rybny, ser biały(mleko) szczypior, Mleko– 7 (mleko 2%) herbata z miodem

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

Kasza jęczmienna , gulasz wieprzowy z warzywami -1,7(kasza jęczmienna, szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, śmietana słodka 18% (mleko), olej, mąka (pszenna), przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka), Sałata, ogórek w śmietanie - (ogórek, sałata, szczypior, śmietana kwaśna 18% (mleko), sól, pieprz), Kompot (woda, porzeczka mrożona, truskawka, miód 5g)

Podwieczorek

Brzoskwinia, ananas, jabłko z jogurtem naturalnym (mleko)- wyrób własny, Pankejkki – 1,3,7 (jaja, mąka pszenna, jogurt naturalny (mleko) proszek do pieczenia, soda, cukier trzcinowy, olej)

Środa 28.05.2025r.

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku - 1,7 (mleko 2%, płatki owsiane), Chleb z masłem, wędlina, pomidor, szczypior (chleb zwykły (pszenica, żyto), Kakao – 7 (mleko 2%, kakao)

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

Ziemniaki, kotlet mielony drobiowy pieczony – 1,3(ziemniaki, filet z kurczaka ,jaja , bułka tarta (pszenica), cebula, sól, pieprz, olej), Surówka z młodej kapusty - (kapusta, marchew, jabłko, natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz, cytryna,) Kompot(woda, porzeczka, wiśnia mrożona, miód 5g)

Podwieczorek

Ciasto salceson z rodzynkami – 1,3 (mąka pszenna, cukier trzcinowy, kakao, jabłko, rodzynki, soda, proszek do pieczenia, jaja, olej), Sok pomarańczowy (pomarańcza)

Czwartek 29.05.2025r.

Śniadanie:

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

I danie

Zupa grochowa- 7,9 (woda, groch połówki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, por, majeranek, sól, pieprz)

II danie

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

Podwieczorek

Rogaliki z powidłem -1,3,7(mąka, jaja, mleko, cukier trzcinowy, drożdże, powidło) Herbata z miodem(5g)

Piątek 30.05.2025r.

Śniadanie:

Zacierka na mleku -1,7 (makaron zacierka(pszenica), mleko 2%), Chleb żytni z masłem, pasta z awokado z jajkiem i szczypiorkiem-3,7(chleb żytni,(mąka żytnia, pszenna, jęczmienna) jaja, awokado, szczypior, cytryna)bukiet warzyw, Kakao 1, 7 (mleko 2%, kakao)

I danie

Zupa koperkowa- 7,9 (woda, ryż, marchew, seler, pietruszka, koper, por, śmietana słodka(mleko), sól, pieprz)

II danie

Ziemniaki, ryba po parysku – 1,3,4 (ziemniaki, ryba morszczuk, jaja, mąka (pszenna), olej, przyprawy: 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

Gofry z frużeliną jagodową– 3,7 (mleko 2% , mąka, jaja, jagody, proszek do pieczenia), serek na słodko - 7(ser biały(mleko) jogurt naturalny (mleko) cukier trzcinowy) 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