

Jadłospis - Zerówka

Poniedziałek 16.06.2025r.

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku – 5,7,8 (mleko 2 % , płatki kukurydziane, (orzeszki ziemne), orzechy), Chałka z miodem – 1,7(chałka(pszenica) masło(mleko) dżem) Kawa zbożowa – 1,7 (mleko 2%, kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto)

I danie

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

II danie

Spaghetti z sosem bolognese – 1 (makaron spaghetti(pszenica), łopatka, 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(wiśnia, woda, miód 5g) Owoc

Podwieczorek

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

Wtorek 17.06.2025r.

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)

I danie

Żurek z jajkiem– 3,7,9 (woda, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, żurek, jaja,śmietana słodka, mleko 2%, natka pietruszki, por, przyprawy: sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

Kasza jęczmienna, pulpeciki w sosie pomidorowym -1,3,7 (kasza jęczmienna, pietruszka, marchew, łopatka, karkówka, jaja, bułka tarta(pszenica), natka pietruszki, cebula, sól, pieprz, papryka słodka, mąka(pszenna)olej, przecier pomidorowy, surówka z młodej kapusty(kapusta młoda, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, cytryna, oliwa z oliwek) Kompot (woda, wiśnia mrożona, porzeczka mrożona, miód 5g)

Podwieczorek

Ciastko kruche- wyrób własny - 1,3,7 (mąka (pszenica), cukier trzcinowy, masło (mleko), jaja), herbata z cytryną

Środa 18.06.2025r.

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, Kakao – 7(mleko), kakao)

I danie

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

II danie

Ziemniaki zapiekane, nagetsy z fileta – 1,3 (ziemniaki, filet z kurczaka, jaja, płatki kukurydziane (pszenica) pieprz, sól, papryka słodka, olej) surówka kolorowa (kapusta pekińska, marchew, pietruszka, jabłko, cebula, rzodkiewka, papryka, ogórek, pomidor) Fasolka szparagowa polana bułka tartą- 1,7 (fasolka szparagowa, masło (mleko), bułka tarta (pszenica) Kompot (wiśnia, truskawki, miód 5g)

Podwieczorek

Naleśniki owsiane z musem jabłkowym – 1a, 3,7 (mąka pszenna, jaja, płatki owsiane, cukier trzcinowy, mleko 2%, olej)

Piątek 20.06.2025r.

Śniadanie:

Kasza manna na mleku -5,7,8 (kasza manna), mleko 2%), Chleb żytni z masłem ,jajko, bukiet warzyw (chleb żytni (żyto), masło (mleko), jaja, papryka, ogórek, rzodkiewka, sałata, pomidor, szczypior– 1,3,7 Kawa zbożowa na mleku – 1,7 (mleko 2%, kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto , miód)

I danie

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

II danie

Ziemniaki, klopsiki w sosie koperkowym – 1,3,4 (Ziemniaki, ryba, mąka (pszenna), bułka tarta(pszenica) jaja, olej, przyprawy: sól, pieprz) Surówka z młodej kapusty (kapusta młoda, marchew, natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz cytryna, olej) Woda z miętą

Podwieczorek

Bułka na parze z musem owocowym – 1,3,7(mąka(pszenica) jaja, mleko, drożdże, truskawka, jogurt naturalny(mleko)

Poniedziałek 23.06.2025r.

Śniadanie:

Płatki czekoladowe – 7 (płatki czekoladowe, (mleko) Rogal z masłem i dżemem -1,7 (rogal pszenny, masło, (mleko) dżem) Kakao – 7 (mleko 2%, kakao)

I danie

Zupa pomidorowa z ryżem – 7,9 (woda, seler, pietruszka, marchewka, natka pietruszki, por, ryż, śmietana słodka(mleko) przyprawy-sól, majeranek, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

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

Podwieczorek

Budyń z musem wiśniowym- 7 (mleko 2%, wiśnia mrożona, mąka ziemniaczana) Herbata owocowa

Wtorek 24.06.2025r.

Śniadanie:

Kaszka kukurydziana na mleku - 7 (mleko 2%, kaszka kukurydziana), Chleb z masłem, pasztet, ogórek kiszony, szczypior(chleb zwykły 1,7 (pszenica, żyto, masło (mleko)pasztet, ogórek kiszony, szczypior), Kawa zbożowa na mleku- 1, 7 (mleko 2%, kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto)

I danie

Rosół z lanymi kluskami – 1,3,9 (woda, kurczak zagrodowy, marchew, seler, pietruszka, jaja, mąka pszenna (pszenica) natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Ziemniaki, kotlet drobiowy z warzywami, Sałata lodowa z warzywami, serem feta, pomidor suszony – 1,3,7(ziemniaki, filec, bułka tarta(pszenica), jaja, cebula, sałata lodowa, pomidor, ogórek, papryka czerwona, rzodkiewka ser feta(mleko) pomidor suszony, przyprawy: sól, pieprz) herbata rumiankowa

Podwieczorek

Oponki z cukrem pudrem 1,3,7(mąka pszenna(pszenica) ser biały, cukier trzcinowy, jaja, ocet jabłkowy, olej, śmietana kwaśna(mleko)

Środa 25.06.2025r.

Śniadanie:

Płatki ryżowe na mleku- 7 (mleko 2%, płatki ryżowe), Bułka graham z masłem pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 1,3,7 (bułka graham(żyto) (pszenica)masło(mleko) jaja, ser biały(mleko) jogurt grecki(mleko) cytryna, szczypior) Bukiet warzyw, Kawa Inka na mleku – 1, 7 (mleko 2%, kawa inka, miód)

I danie

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

II danie

Pierogi z białym serem, ziemniakami- 1,7 (mąka(pszenica), woda, ziemniaki, ser biały(mleko) cebula, olej) Sałatka z pomidorów – 7 (pomidor, szczypior, śmietana kwaśna(mleko) sól, pieprz) Kompot (wiśnia, porzeczka, miód, woda) Owoc

Podwieczorek

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

Czwartek 26.06.2025r.

Śniadanie:

Makaron ryżowy na mleku – 1,7 (mleko 2%, makaron ryżowy (pszenica), Chleb z masłem, pasta rybna z serkiem i szczypiorkiem – 1,4,7(chleb (pszenna) masło (mleko) filec w pomidorach(ryba), ser biały(mleko), szczypior) Bukiet warzyw, Herbata z miodem, Mleko – 7(mleko)

I danie

Zupa brukselkowa z kaszą jaglaną – 7,9 (marchew, pietruszka, seler, brukselka, cebula, por, śmietana(mleko 2%) olej, pieprz)

II danie

Kasza jęczmienna, gulasz drobiowy z warzywami -1,7(kasza jęczmienna, filet z kurczaka, marchew, pietruszka, śmietana słodka(mleko), olej, mąka (pszenna)przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka)
Sałata, ogórek w śmietanie(ogórek sałata, szczypior, śmietana kwaśna(mleko), sól, pieprz)
Kompot(woda, owoce, miód)

Podwieczorek

Panekjki z dżemem – 1,3,7(jaja, mąka pszenna(pszemica) jogurt naturalny(mleko) proszek, cukier trzcinowy, olej, dżem) Kiwi w kostkę

Piątek 27.06.2025r.

Śniadanie:

Zacierka na mleku- 1,7 (makaron zacierka (pszenica), mleko 2%) Chleb z masłem, pastą warzywną (mąka żytnia, masło(mleko),kalafior, marchew, pietruszka, seler, koper) – 1,7 Bukiet warzyw
Kakao(kakao, (mleko) - 7

I danie

Zupa ogórkowa – 7,9 (marchew, pietruszka, seler, cebula, por, ziemniaki, śmietana(mleko 2%) olej, sól pieprz)

II danie

Ryż, sos koperkowy, kotlet rybny – 1,3,4,7 (ziemniaki, ryba, mąka (pszenna), jaja, olej, koper, śmietana słodka(mleko) przyprawy: sól, pieprz) surówka z młodej kapusty(kapusta młoda, marchew, natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz, cytryna, olej) Woda z miętą

Podwieczorek

Gofry z frużeliną wiśniową– 3,7 (mleko 2% , mąka, jaja, wiśnia, proszek do pieczenia), Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, kiwi, banan) Herbata owocowa

Poniedziałek 30.06.2025r.

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku – 5,7,8 (mleko 2 % , płatki kukurydziane, (orzeszki ziemne), orzechy)
Chałka z masłem i miodem– 1,7(rogal (pszenica) masło(mleko) miód 5g) Kawa zbożowa – 1,7 (mleko 2%, kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto, miód)

I danie

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

II danie

Naleśniki owsiane z serem i powidłem– 1a, 3,7 (mąka pszenna, jaja, płatki owsiane, cukier trzcinowy, mleko 2%, olej, powidło, ser biały –(mleko), Surówka z selera, ananasa i śmietany – 7,9 (seler, ananas, śmietana 18% - (mleko), Jabłko, jogurt owocowy -7 (jogurt naturalny – (mleko) , owoce)

Podwieczorek

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

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