

Jadłospis - Zerowka

Poniedziałek 04.08.2025r.

Śniadanie:

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

I danie

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

II danie

Makaron ze szpinakiem, filet z kurczaka – 1,7(makaron(pszenica), szpinak, ser żółty(mleko) czosnek, filet z kurczaka, śmietana słodka(mleko) czosnek, filet z kurczaka, przyprawy: sól, pieprz) Ogórek kiszony, Woda z cytryną

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane, biszkopty, herbata rumiankowa

Wtorek 05.08.2025r.

Śniadanie:

Makaron ryżowy na mleku - 1,7 (mleko 2%, makaron ryżowy), Chleb żytni z masłem, pastą warzywną – 1,3,7 (chleb żytni żyto, masło(mleko), kalafior, marchew, pietruszka, seler, koper) pomidor, Kawa inka na mleku- 1,7 (mleko 2%, kawa inka, miód)

I danie:

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty-9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, cebula, por, kapusta kiszona, przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie)

II danie

Ziemniaki, kotlet mielony pieczony, fasolka szparagowa polana masłem i bułka tartą- 1,37(ziemniaki, filet, bułka tarta, cebula, bułka tarta(pszenica), jaja, fasolka szparagowa, masło(mleko)przyprawy: sól, pieprz) Owoc, Kompot(wiśnia, porzeczka, woda, miód)

Podwieczorek

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

Środa 06.08.2025r.

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku – 1,7 (mleko 2%, płatki owsiane), Chleb z masłem, ser biały, szczypior - 7(chleb zwykły (pszemica, żyto) ser biały, szczypior, masło (mleko) , Bukiet warzyw, Mleko –7(mleko 2%,)

I danie

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

II danie

Kasza gryczana, gulasz wieprzowy – 1 (kasza gryczana, pietruszka, marchew, łopatka, cebula, sól, pieprz, papryka słodka, mąka pszenna , olej, buraczki z cebulką (buraczki, cebula, olej, cytryna, cukier trzcinowy, sól, pieprz, kompot, (wiśnia, porzeczka, woda, miód)

Podwieczorek

Ciastka całuski z jabłkiem- wyrób własny 1,7(masło (mleko) ser biały (mleko), mąka pszenna, jabłko herbata z cytryną

Czwartek 07.08.2025r.

Śniadanie:

Kasza kukurydziane na mleku -7 (kasza kukurydziana , mleko 2%), Bułka z masłem, ser żółty, sałata(masło (mleko2%), ser żółty (mleko) sałata, kawa inka na mleku – 1,7 (mleko 2%, kawa inka, miód)

I danie

Zupa pomidorowa z ryżem – 7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, ryż, przecier pomidorowy, śmietana słodka(mleko 2%), 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, porzeczka, woda, miód) Owoc

Podwieczorek

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

Piątek 08.08.2025r.

Śniadanie:

Płatki ryżowe – 7 (płatki ryżowe (płatki ryżowe, mleko2%), Bułka graham z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem- 1,3,7(bułka graham, masło(mleko), jaja, ser biały(mleko) jogurt grecki(mleko) cytryna, szczypior) bukiet warzyw, kakao- 7 (mleko, kakao, miód)

I danie

Zupa marchewkowa z prażonymi płatkami migdałów – 7,9 (woda, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, por, śmietana słodka (mleko 2%) przyprawy: sól pieprz, gałka muszkatołowa) Grzanki- 1 (bułka wrocławska(pszenica)

II danie

Ziemniaki, kotlet rybny -1 ,3,4 (Ziemniaki, ryba, jaja, mąka (pszenna)olej, przyprawy: sól, pieprz)Surówka wielowarzywna(kapusta, papryka czerwona, ogórek, pomidor, rzodkiewka, por, cebula czerwona, kukurydza, oliwa oliwek, przyprawy: sól, pieprz)Woda z miętą

Podwieczorek

Naleśniki owsiane z musem jabłkowym- 1,3,7(mąka pszenna, jaja, płatki owsiane, cukier trzcinowy, mleko, olej, jabłko) sok owocowo – warzywny (pomarańcza, jabłko, gruszka, marchew)

Poniedziałek 11.08.2025r.

Śniadanie:

Płatki czekoladowe na mleku-1,7 (mleko 2%, płatki czekoladowe),Chałka z masłem i miodem – 1,7(chałka pszenna, masło(mleko) miód) Mleko– 7 (mleko 2%)

I danie

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

II danie

Racuchy drożdżowe z jabłkiem – 1,3,79 mąka pszenna, mleko 2%, drożdże, cukier trzcinowy, jaja, olej, jabłko, Sałatka owocowa (banan, brzoskwinie, pomarańcza gruszka, kiwi) jogurt owocowy – 7 (jogurt naturalny (mleko 2%), truskawka mrożona , miód)

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane, budyń czekoladowy – 1,7 (mleko, kakao, mąka ziemniaczana, pszenna)

Wtorek 12.08.2025r.

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku-1,7 (mleko 2%, kasza kukurydziana),Chleb baltonowski z masłem, pasztet, ogórek kiszony(chleb zwykły(pszenica, żyto) masło(mleko) pasztet ogórek kiszony)1a, 1b,7 Bawarka na mleku – 7 (mleko 2%, herbata, miód)

I danie

Zupa ryżowa - 9 (woda, kurczak, ryż, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, por, sól, pieprz)

II danie

Ziemniaki, kotlet z fileta – 1,3(ziemniaki, filet z kurczaka, mąka pszenna, bułka tarta (pszenica) olej, jaja, przyprawy: sól, pieprz) surówka z czerwonej kapusty z jogurtem -7 (kapusta czerwona, marchew, natka pietruszki, jogurt grecki(mleko) przyprawy : sól, pieprz) Woda z cytryną

Podwieczorek

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem – 7 (ryż, jabłko, cynamon, masło (mleko), śmietana kwaśna 18% (mleko)

Środa 13.08.2025r.

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku – 7 (płatki owsiane, mleko2%),Chleb z masłem, szczypior, pomidor, wędlina – 1,7 (chleb zwykły (pszenica, żyto), masło (mleko) pomidor, szczypior, wędlina) Kawa zbożowa na mleku 1,7 (mleko 2%,kawa zbożowa zawiera (jęczmień i żyto), miód)

I danie

Zupa krem z zielonego groszku - 7,9 (woda, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, zielony groszek, por, śmietana słodka (mleko 2%), sól, pieprz, ziele angielski, liść laurowy)

II danie

Makaron po włosku – 1 (makaron(pszenica) filet z kurczaka, olej, cebula, przecier pomidorowy, pomidory w puszcze, pieprz, bazylia, oregano, ser mozarella, sól, pieprz) Kompot owocowy(woda, truskawki mrożone, wiśnia mrożona, porzeczka mrożona, miód)

Podwieczorek

Galaretką z owocami (żelatyna, owoce, woda, miód)

Czwartek 14.08.2024r.

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku-1,7 (mleko 2%, płatki kukurydziane), Bułka z masłem , jajko, papryka czerwona, szczypior - 1,3,7 (bułka pszenna(pszenica) masło(mleko2 %), jaja, papryka czerwona)

Kawa inka na mleku – 7 (mleko), kawa inka zawiera jęczmień, żyto, miód)

I danie

Zupa owocowa z makaronem – 1,7 (wiśnia, mąka ziemniaczana, miód, makaron (pszenica), śmietana słodka(mleko)

II danie

Ziemniaki, sos koperkowy, kotlet rybny – 3,4,7 (ziemniaki, koper, śmietana słodka (mleko2%) ryba jaja, mąka pszenna, bułka tarta(pszenica), olej, przyprawy: sól, pieprz)Surówka z kiszonej kapusty (kapusta kiszona, olej, natka pietruszki, marchew) Kompot owocowy, (wiśnia, woda, miód)

Podwieczorek

Gofry z frużeliną z jagodową – 1,3,7 (mleko 2% , mąka pszenna (pszenica), jaja, jagody, 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