

Jadłospis - Zerówka

Poniedziałek 01.09.2025r.

Śniadanie:

Kasza manna na mleku -7 (mleko 2 % , kasza manna), Chałka z masłem i miodem, Mleko– 7 (mleko 2%)

I danie

Zupa ziemniaczana –9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, natka pietruszki, por, przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Racuchy drożdżowe z jabłkiem – 1,3,7 (mąka pszenna, mleko, drożdże, cukier trzcinowy, jaja, olej, jabłko) Sałatka owocowa (pomarańcz, banan, gruszka, winogron, kiwi) Jogurt owocowy pitny – 7 (jogurt naturalny, truskawka)

Podwieczorek

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

Wtorek 02.09.2025r.

Śniadanie:

Makaron z mlekiem -1,3,7 (mleko 2%, jaja, mąka tortowa pszenna), Bułka duża z masłem, ser żółty(mleko), sałata-1a,7 (bułka pszenna (pszenica), masło (mleko), ser żółty (mleko), sałata) bukiet warzyw, Kawa inka na mleku – 1, 7 (mleko 2%, kawa inka)

I danie

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

II danie

Ziemniaki, kotlet mielony pieczony – 1,3 (ziemniaki, łopatka, cebula, olej, bułka tarta(pszenna), jaja, pieprz)Surówka wielowarzynna (kapusta, papryka czerwona, ogórek, pomidor, rzodkiewka, por, cebula czerwona, kukurydza, oliwa z oliwek, przyprawy: sól, pieprz) Kisiel pitny – wyrób własny(woda, miód 5g, truskawki mrożone, wiśnie mrożone, mąka ziemniaczana)

Podwieczorek

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

Środa 03.09.2025r.

Śniadanie:

Płatki na mleku – 1,7 (mleko 2%, płatki), Bułka wrocławska z masłem, jajko gotowane, bukiet warzyw – 1, 7 (bułka wrocławska (pszenica) jajko, masło (mleko), pomidor, ogórek, rzodkiewka, szczypior), Kakao – 1,7 (mleko 2%, kakao)

I danie

Zupa brukselkowa z kaszą jagłana - 7,9 (woda, ziemniaki, seler, pietruszka, brukselka, kasza jagłana marchewka, koper, śmietana słodka (mleko), przyprawy – sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

Spaghetti z warzywami i sosem bolognese – 1,9 (makaron spaghetti, (mąka pszenna) marchew, seler, pietruszka, bazylia, oregano, przecier pomidorowy, łopatka, sól, pieprz pomidory w puszcze)
Sałatka z ogórka kiszzonego(ogórek kiszony, marchew, natka pietruszki, oliwa z oliwek) Woda z miętą

Podwieczorek

Jogurt owocowy – wyrób własny – 7(jogurt naturalny(mleko) truskawka mrożona)Mus jabłkowy

Czwartek 04.09.2025r.

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku- 7(mleko 2%, płatki owsiane), Chleb Helios z masłem ,pasta rybna z serkiem białym i szczypiorkiem (chleb helios (pszenica), masło (mleko), filet z makreli w pomidorach, ser biały(mleko) szczypior– 1,4,7, Bukiet warzyw, Kawa zbożowa na mleku- 1, 7 (mleko 2%, kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto)

I danie

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

II danie

Kluski śląskie -3 (mąka ziemniaczana, jaja, ziemniaki) pieczeń rzymska w sosie własnym – 1,3,7(łopatka, bułka tarta(pszenna), jaja, cebula, kasza manna, mąka pszenna, przyprawy: sól, pieprz, majeranek, śmietana słodka (mleko),olej) Kapusta czerwona zasmażana – (kapusta czerwona, ocet winny jabłkowy, olej, cebula) Woda z cytryną,

Podwieczorek

Kisiel z owocami – wyrób własny -1,7 (wiśnia mrożona, mąka ziemniaczana, miód 5g)chrupki kukurydziane, biszkopty - 1 (pszenica)

Piątek 05.09.2025r.

Śniadanie:

Płatki czekoladowe na mleku -5,7,8 (płatki czekoladowe, mleko 2%), Chleb gwarek z masłem, pasztet, ogórek) -1,7 (chleb gwarek pszenica, masło (mleko), pasztet, ogórek), Kawa inka na mleku – 1,7 (mleko 2%, kawa inka)

I danie

Zupa kalafiorowa – 9 (woda, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, kalafior, natka pietruszki, por, przyprawy: sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

II danie

Ryż, klopsiki rybne w sosie śmietankowo koperkowym – 1,3,4,7(ryż, ryba, jaja, bułka tarta(pszenica), kasza manna, śmietana słodka(mleko), olej, surówka wielowarzywna (kapusta, papryka czerwona, ogórek, pomidor, rzodkiewka, por, cebula czerwona, oliwa z oliwek, sól, pieprz) Kompot (woda, porzeczka mrożona, truskawka, wiśnia, miód 5g)

Podwieczorek

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

Poniedziałek 08.09.2025r.

Śniadanie:

Zacierka na mleku-1,7 (mleko 2%, zacierka (pszenica), Bułka bagietka z masłem z serkiem białym i szczypiorkiem, papryka czerwona- 1,7(bułka bagietka (pszenica) masło (mleko), ser biały (mleko)
szczypior, papryka czerwona) Kakao- 7 (mleko), kakao)

I danie

Zupa jarzynowa – 7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mieszanka warzywna, śmietana słodka(mleko) przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Naleśniki owsiane z serem i musem jabłkowym -1,3,7 (mąka (pszenica), jaja, płatki owsiane, olej, ser biały(mleko), jabłko, cukier trzcinowy) Surówka z marchwi i jabłka z rodzynkami – 7 (marchew, jabłko, rodzynki, śmietana słodka(mleko), miód)Jogurt owocowy – 7 (jogurt naturalny(mleko), owoce)

Podwieczorek

Budyń z musem wiśniowym (mleko) – wyrób własny -7

Wtorek 09.09.2025r.

Śniadanie:

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

I danie

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

II danie

Ziemniaki, kotlet schabowy – 1,3 (ziemniaki, schab wieprzowy, jaja, mąka(pszenica),olej) surówka wielowarzynna(kapusta, papryka czerwona, ogórek, pomidor, rzodkiewka, por, cebula czerwona, kukurydza, fasola czerwona, oliwa z oliwek, przyprawy: sól, pieprz) Kompot (woda, porzeczka mrożona, truskawka, wiśnia, miód 5g)

Podwieczorek

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

Środa 10.09.2025r.

Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku – 7 (kasza jaglana, mleko) Chleb krajan z masłem, wędlina, pomidor, szczypior – 1,7 (chleb (pszenica) masło, (mleko) wędlina, pomidor, szczypior, Mleko -1,7 (mleko 2%)

I danie

Zupa ogórkowa - 7,9 (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, ogórek kiszony, śmietana słodka 18%(mleko), przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Łazanki z kapustą i kiełbasą – 1,9 (makaron łazanka(pszenica)kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, kiełbasa, olej, przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, pieprz, sól) Sok owocowo – warzywny- wyrób własny (marchew, jabłko, gruszka)

Podwieczorek

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

Czwartek 11.09.2025r.

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku -5,7,8(płatki kukurydziane(orzeczki ziemne, orzechy) mleko) Bułka hot dog z masłem, szczypior, pasztet -1,7(bułka hot – dog(pszenna), masło(mleko)pomidor, szczypior, pasztet) bawarka na mleku – 7(mleko), miód, herbata)

I danie

Barszcz czerwony – 7,9 (woda, por, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, buraczki czerwone, ocet winny jabłkowy, śmietana słodka(mleko)ziemniaki, przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Pierogi z ziemniakami, ser biały z cebulką – 1,7 (mąka(pszenica), woda, ser biały(mleko), ziemniaki, cebula, olej, przyprawy: sól, pieprz) Sałatka z pomidorów- 7 ((pomidor, szczypior, śmietana kwaśna, (mleko)przyprawy: sól, pieprz) Kompot (woda, porzeczka mrożona, truskawka, wiśnia, miód 5g)

Podwieczorek

Galaretką z owocami (owoce, żelatyna, woda) chrupki kukurydziane

Piątek 12.09.2025r.

Śniadanie:

Kasza kuskus na mleku-7 (kasza kuskus, mleko 2%) Bułka z masłem, ogórek, szczypior- 1,7 (bułka (pszenica) masło (mleko) ogórek, szczypior, Jajecznica ze szczypiorkiem -3 (jaja, masło(mleko), szczypior) Kawa zbożowa na mleku – 7 (mleko) kawa zbożowa)

I danie

Zupa szczawiowa z jakiem – 1,3,7 (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, szczaw, jaja, śmietana słodka 18%(mleko), przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Kasza jęczmienna, sos koperkowy, klopsiki rybne – 1,3,4,7 (kasza jęczmienna, ryba morszczuk, jaja, bułka tarta(pszenica), kasza manna, śmietana słodka (mleko), olej) surówka kolorowa(kapusta, papryka czerwona, ogórek, pomidor, rzodkiewka, por, cebula czerwona, kukurydza, oliwa z oliwek, przyprawy: sól, pieprz) kompot owocowy (wiśnia, truskawki, woda, miód 5g)

Podwieczorek

Gofry z frużeliną z wiśni – 3,7 (mleko), mąka (pszenica) ,jaja, wiśnia 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