

Jadłospis - Zerówka

Środa 01.10.2025r.

Śniadanie:

Ryż na mleku- 7 (ryż, mleko), Chleb gwarek z masłem, pasztet, ogórek– 1, 7 (chleb, (pszenica) masło(mleko), pasztet, ogórek), Kawa inka na mleku-1a, 1c, 7(kawa inka mleko)

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

Kluski śląskie 3 (ziemniaki, mąka ziemniaczana, jaja), gulasz wieprzowy (łopatka, przyprawy sól, pieprz papryka słodka, śmietana słodka 18% (mleko), olej) Surówka z czerwonej kapusty(kapusta czerwona, marchew, natka pietruszki, śmietana kwaśna(mleko), olej, cebula), przyprawy: sól, pieprz), Woda z miętą

Podwieczorek

Gofry z frużeliną z wiśni – 3,7 (mleko 2% , mąka, jaja, wiśnia, proszek do pieczenia), Herbata owocowa (miód 5g)

Czwartek 02.10.2025r.

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku(płatki owsiane, (mleko) Chleb helios z masłem, pasta rybna z serkiem białym i szczypiorkiem – 1,4,7 (chleb Helios (pszenica, żyto), masło(mleko) fileć w pomidorach(ryba) ser biały (mleko) szczypior , Kawa zbożowa na mleku- 7 (kawa zbożowa(mleko))

I danie

Zupa dyniowa z płatkami migdałów, grzanki -7,9 (woda, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, dynia, płatki migdałów, śmietana słodka 30% (mleko) por, przyprawy: sól, pieprz, gałka muskatołowa)

II danie

Spaghetti z warzywami i sosem bolognese-1,9 (makaron spaghetti (mąka pszenna) marchew, seler, pietruszka ,bazylija, oregano, przecier pomidorowy, łopatka, sól, pieprz , Sałatka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony, marchew, natka pietruszki, oliwa z oliwek), Kompot (woda, porzeczka mrożona, truskawka, miód 5g)

Podwieczorek

Jogurt owocowy- wyrób własny, 7 (jogurt naturalny (mleko) truskawka mrożona, miód 5g)

Piątek 03.10.2024r.

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 (pszenica, żyto) masło (mleko) jajka, awokado, szczypior, Bukiet warzyw, Kakao - 7 (mleko)

I danie:

Zupa brokułowa z kaszą jaglaną -7,9 (brokuł, kasza jaglana, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, śmietana słodka 18%(mleko), przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Ziemniaki, ryba pieczona- 1,3,4 (ziemniaki, ryba, olej, jaja, mąka pszenna(pszenica) przyprawy: sól, pieprz) Surówka kolorowa (kapusta pekińska , papryka czerwona, ogórek, pomidor, rzodkiewka, cebula czerwona, oliwa z oliwek, sól, pieprz, cytryna, kukurydza, fasola czerwona) Woda z miętą

Podwieczorek

Kisiel z owocami- wyrób własny (wiśnia mrożona, mąka ziemniaczana, miód 5 g), Chrupki kukurydziane

Poniedziałek 06.10.2024r.

Śniadanie:

Płatki ryżowe na mleku -7 (płatki ryżowe, mleko), Bułka graham z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem -1,3, 7 (bułka(pszenica) masło(mleko) jaja, ser biały (mleko) jogurt grecki (mleko) szczypiorek), Mleko -7 (mleko)

I danie

Zupa kalafiorowa -7,9 (woda, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, natka pietruszki, śmietana słodka 18%(mleko), por, przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Naleśniki owsiane z serem i musem jabłkowym-1,3,7 (mąka(pszenica) jaja, płatki owsiane, mleko 2%, olej, ser biały (mleko), jabłko, cukier trzcinowy) Surówka z marchwi i jabłka z rodzynkami – 7 (marchew, jabłko, rodzynki, śmietana słodka(mleko), miód 5g) Jogurt owocowy-7 (jogurt naturalny (mleko), owoce)

Podwieczorek

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

Wtorek 07.10.2025r.

Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku- 7 (kasza jaglana, (mleko), Chleb z masłem, wędlina, pomidor, szczypior – 1,7 (chleb(pszenica) ,masło (mleko) jaja , wędlina, pomidor, szczypior), Kawa Inka na mleku – 1,7 (kawa inka (mleko))

I danie

Zupa jarzynowa z makaronem – 1,7,9 (woda, marchew, seler, makaron (pszenica), pietruszka śmietana słodka 18% (mleko)kalafior, przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Kasza gryczana, gulasz wieprzowo-wołowy z warzywami-1,7 (kasza gryczana, łopatka, wołowina, marchew, pietruszka, śmietana słodka 18%(mleko) olej, mąka (pszenna) przyprawy sól, pieprz, papryka słodka) Buraczki z cebulką (buraczki, cebula, olej, cukier trzcinowy, cytryna, sól, pieprz) Woda z cytryną

Podwieczorek

Galaretka z owocami (żelatyna, woda, owoce, miód 5g)

Środa 08.10.2025r.

Śniadanie:

Kasza manna na mleku- 7 (kasza manna, mleko), Bułka z masłem, ser żółty, sałata – 1,7 (bułka (pszenna) masło(mleko) ser żółty (mleko) sałata), Kawa zbożowa na mleku 1, 7(kawa zbożowa, (mleko)

I danie

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

II danie

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

Podwieczorek

Rogaliki z powidłem-wyrób własny -1,3,7 (mąka pszenna (pszenica), cukier trzcinowy, drożdże ,jaja, masło(mleko) powidło) Herbata owocowa

Czwartek 09.10.2025r.

Śniadanie:

Zacierka na mleku (makaron zacierka, mleko) Bułka bagietka z masłem, ser biały ze śmietaną i szczypiorkiem, papryka czerwona – 7 (bułka pszenna, masło (mleko) ser biały (mleko), śmietana kwaśna (mleko), szczypior), Kakao – 7 (mleko 2%)

I danie

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

II danie

Ziemniaki, kotlet mielony pieczony , fasolka szparagowa polane masłem i bułką tartą-1,3 (ziemniaki, filet z kurczaka, bułka tarta(pszenna) jaja, cebula, fasolka szparagowa, masło (mleko), przyprawy : sól, pieprz mielony) Owoc, Kompot (wiśnia, porzeczka, woda, miód 5g)

Podwieczorek

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

Piątek 10.10.2025r.

Śniadanie:

Kasza kuskus na mleku-7 (kasza kuskus, mleko 2%), Bułka z masłem, pomidor, szczypior, wędlina - 1,7(bułka pszenna, masło (mleko) pomidor, szczypior, wędlina) Kawa inka na mleku - 7 (kawa inka (mleko)

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

Ziemniaki, kotlet rybny- 3,4 (ziemniaki, koper, ryba, jaja, bułka tarta (pszenica), olej, przyprawy: sól, pieprz), Surówka z kiszonej kapusty (kapusta kiszona, cebula, natka pietruszki, oliwa z oliwek), Woda z miętą)

Podwieczorek

Gofry z frużeliną z wiśni – 3,7 (mleko 2% , mąka, 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