

Jadłospis - Zerówka

Poniedziałek 01.12.2025r.

Śniadanie:

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

I danie:

Zupa ogórkowa – 7,9 (woda, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, ogórek kiszony, śmietana stodka(mleko) por, przyprawy: sól, pieprz)

II danie

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

Podwieczorek

Piernik z cukrem pudrem -1,3(mąka pszenna, cukier trzcinowy, kakao, soda, proszek do pieczenia, powidło, jaja, olej) Herbata z cytryną

Wtorek 02.12.2025r.

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, serek biały (mleko),jogurt grecki (mleko) szczypior, Kawa Inka na mleku – 1, 7 (mleko 2%), kawa inka)

I danie

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

II danie

Spaghetti z warzywami i sosem bolognese – 1,9(makaron spaghetti (mąka pszenna), marchew, seler, pietruszka, bazylia, oregano, przecier pomidorowy, łopatka, sól, pieprz, papryka stodka)Sałatka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony, marchew, natka pietruszki, oliwa z oliwek, sól, pieprz) Kompot(woda, porzeczka , wiśnia, miód 5g)Owoc

Podwieczorek

Rogaliki z powidłem -1,3,7 (mąka pszenna, jaja, mleko, cukier trzcinowy, drożdże, powidło, płatki migdałów) Herbata owocowa

Środa 03.12.2025r.

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 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

Ziemniaki, gołąbki po poznańsku w sosie pomidorowym – 3,(Ziemniaki, łopatka , ryż, jaja, kapusta, cebula, olej, przecier pomidorowy, kasza manna, sól, pieprz)Brokuł, kalafior, pomidor w sosie czosnkowym-7(brokuł, kalafior, pomidor, jogurt naturalny (mleko), czosnek, sól, pieprz), Sok owocowo – warzywny(marchew, jabłko, gruszka, pomarańcza, cytryna)

Podwieczorek

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

Czwartek 04.12.2025r.

Śniadanie:

Płatki śniadaniowe na mleku- 5,7,8 (mleko 2%, płatki kukurydziane (orzeszki ziemne, orzechy), Bułka z masłem , ser żółty, sałata(bułka pszenna (pszenica), masło (mleko), ser żółty (mleko) sałata– 1,7, Kawa inka na mleku- 1, 7 (mleko 2%, kawa inka zawiera jęczmień, żyto)

I danie

Zupa jarzynowa – 1,7,9 (ziemniaki marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, mieszanka warzywna, śmietana słodka 18%(mleko), przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Makaron ze szpinakiem, ser, filet z kurczaka 1,7(makaron(pszenica)szpinak, ser żółty,(mleko)ser biały(mleko)czosnek, filet z kurczaka, śmietana 30%(mleko)przyprawy: sól, pieprz) Kisiel pitny – wyrób własny (woda, miód 5g, truskawki mrożone, wiśnia mrożona, mąka ziemniaczana)Owoc

Podwieczorek

Galaretka z owocami (żelatyna, owoce, miód 5g) Biskopity -1,3 (pszenica, jaja)

Piątek 05.12.2025r.

Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku -1,7 (kasza jaglana, mleko 2%), Bułka z masłem, jajko, papryka

czerwona , szczypior, -1, 7(butka pszenna, masło (mleko), jaja, papryka czerwona, szczypior,
Kawa zbożowa na mleku- 1,7 (mleko 2%, kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto)

I danie

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

II danie

Kasza jęczmienna, sos koperkowy, ryba po parysku -1,4,7(kasza jęczmienna, koper, śmietana
słodka(mleko), ryba, jaja, mąka pszenna przyprawy: sól, pieprz) Fasolka szparagowa z
masełkiem i butką tartą (fasolka szparagowa, masło(mleko) butka tarta (pszenica) Kompot
(woda, porzeczka mrożona, truskawka, wiśnia, miód 5g)

Podwieczorek

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

Poniedziałek 08.12.2025r.

Śniadanie:

Kasza kukurydziana na mleku- 7(kasza kukurydziana, (mleko 2%) Butka z masłem, ser żółty,
sałata – 1,7 (butka pszenna, masło (mleko) ser żółty(mleko), sałata) Kawa inka na mleku – 7
(mleko 2%, kawa inka)

I danie

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

II danie

Łazanki z kapustą i kietbasą – 1 (makaron łazanki (pszenica) kapusta kiszona, kapusta biała,
marchew, kietbasa, przyprawy: liść laurowy , ziele angielskie, majeranek, pieprz, sól) Kompot
(wiśnia, porzeczka, woda, miód 5g) Owoc

Podwieczorek

Brzoskwinia, ananas, jabłko w kostkę polane jogurtem naturalnym (mleko) – 7 chrupki
kukurydziane

Wtorek 09.12.2025r.

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku- 5,7,8 (mleko 2%, płatki owsiane), Chleb z masłem, wędlina, pomidor,
szczypior(Chleb(pszenica),masło (mleko), wędlina, pomidor, szczypior – 1,7, Kawa zbożowa na
mleku- 1, 7 (mleko 2%, kawa zbożowa zawiera jęczmień, żyto))

I danie

Zupa rybna – 4,9 (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, ryba, papryka
czerwona, przecier pomidorowy, przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Ryż, potrawka z kurczaka z warzywami – 1,7,9 marchew, seler, groszek zielony, koper, śmietana słodka(mleko), mąka(pszenica) Surówka kolorowa(kapusta, marchew, jabłko, natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz) Sok pomarańczowy(pomarańcza, cytryna) Woda z cytryną

Podwieczorek

Ciastka całuski z jabłkiem- wyrób własny- 1,7(masto (mleko), ser biały (mleko), mąka(pszenica), jabłko), Herbata

Środa 10.12.2025r.

Śniadanie:

Ryż na mleku -1,7 (ryż, mleko 2%), Chleb z masłem, pasta rybna z serkiem białym i szczypiorkiem, -1,4, 7(bułka pszenna, masło (mleko), filet rybny(ryba), serek biały (mleko), Mleko - 7 (mleko 2%) Herbata z miodem)

I danie

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

II danie

Ziemniaki, kotlet po parysku, mizeria – 1,3,7 (ziemniaki, filet z kurczaka, jaja, mąka (pszenica) sól, pieprz, olej, ogórek, szczypior, śmietana kwaśna 18%(mleko) Kompot(wiśnia, porzeczka, woda, miód 5g) Owoc

Podwieczorek

Jogurt owocowy – 7 (truskawka mrożona, jogurt naturalny, (mleko) miód) Ciasto ucierane z owocami – 1,3,7(owoce, jaja, mąka pszenna, masło (mleko), proszek, cukier trzcinowy)

Czwartek 11.12.2025r.

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku-5,7,8 (płatki kukurydziane(orzeszki ziemne, orzechy), mleko 2%), Bułka graham z masłem, rzodkiewka, pasta mięsno warzywna (bułka graham (pszenica, żyto) masło(mleko) kurczak bez skóry, marchew, pietruszka, koper, -1,7 Kawa inka na mleku – 1,7 (mleko 2%, kawa inka zawiera jęczmień, żyto)

I danie

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty- 9 (woda, por, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, kapusta kiszona, śmietana słodka(mleko)), przyprawy: sól, pieprz)

II danie

Kasza jęczmienna, pulpeciki w sosie pomidorowym (kasza jęczmienna, filet z indyka, jaja, bułka tarta(pszenica) olej przecier pomidorowy, mąka (pszenna) sól, pieprz) surówka wielowarzywna (kapusta, papryka czerwona, ogórek, pomidor, rzodkiewka, por, cebula czerwona, oliwa oliwek, sól, pieprz) owoc banan, sok owocowo – warzywny (jabłko, gruszka, pomarańcza, marchew)

Podwieczorek

Naleśniki owsiane z musem jabłkowym – 1,3,7(mąka pszenna, jaja, płatki owsiane, cukier trzcinowy, mleko, olej, jabłko, śmietana kwaśna (mleko) Mus truskawkowy

Piątek 12.12.2025r.

Śniadanie:

Zacierka na mleku- 7(zacierka , (mleko) Chleb żytni z masłem, pasta z awokado z jajkiem , szczypiorkiem -3,7(chleb żytni(mąka żytnia, pszenna) masło(mleko) , jaja, awokado, szczypior, cytryna) Kakao – 7 (mleko 2%,)

I danie

Barszcz ukraiński – 7,9 (woda, marchew, seler, śmietana słodka (mleko) pietruszka, ziemniaki, fasola Jaś , kapusta, buraczki, przyprawy: sól, pieprz, majeranek)

II danie

Ziemniaki, sos koperkowy, ryba na parze- 3,4,7 (ziemniaki, ryba , śmietana słodka(mleko) koper, mąka pszenna, olej, przyprawy: sól, pieprz) Surówka z kiszonej kapusty (kapusta kiszona, cebula, natka pietruszki, marchew, oliwa z oliwek, pieprz) Kompot(wiśnia, porzeczka, truskawki mrożone, woda, miód 5g)

Podwieczorek

Gofry z frużeliną wiśniową– 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