

JADŁOSPIS CZTEROTYGODNIOWY

Pierwszy tydzień

Poniedziałek

Śniadanie: Bułka pszenna lub żytnia, masło, pasztet drobiowy, ogórek surowy lub rzodkiewka (1,3,7,10)*, herbata

II śniadanie: Jogurt (7), maślanka

Obiad: Zupa ogórkowa zabieleną na włoszczyźnie z ziemniaczkami i świeżą zieloną pietruszką (7), makaron świderki z pszenicy durum w sosie pomidorowym, jako na twardo gotowane, surówka z białej kapusty ze świeżymi brzoskwiniami i różnymi nasionami (1,3,9), kompot z truskawek bez dodatku cukru lub woda mineralna

Wtorek

Śniadanie: Pieczywo mieszane, masło (1,7), szynka, pomidor, herbata

II śniadanie: Jogurt owocowy (7)

Obiad: Zupa pomidorowa zabieleną, zagęszczaną pulpą z włoszczyzny z makaronem i świeżą zieloną pietruszką (1,3,7,9), kotlet mielony grillowany, ziemniaki tłuczone z mlekiem, kapusta modra gotowana z surowym tartym jabłkiem (1,3,7), kompot z gruszek bez dodatku cukru lub woda mineralna

Środa

Śniadanie: Bułka grahamka lub pszenna, masło (1,7), miód, banan, herbata

II śniadanie: Kiwi, twarożek homogenizowany (7)

Obiad: Zupa fasolowa – różne gatunki fasoli na włoszczyźnie z ziemniaczkami (9), naleśniki pszenno-żytnie (mąka pełnoziarnista) z serem lub pieczonym jabłkiem, polewa owocowa z miksowanych truskawek, plastry marchewki surowej (1,3,7), kompot z truskawek i śliwek bez dodatku cukru lub woda mineralna

Czwartek

Śniadanie: Pieczywo mieszane, masło, serek topiony (1,7), szczypiorek, herbata

II śniadanie: Serek z owocami (7)

Obiad: Rosół z makaronem z pszenicy durum z świeżą zieloną pietruszką (1,3,9), polędwiczki z kurczaka gotowane, ziemniaki tłuczone z mlekiem, groszek z marchewką (1,3,7), kompot z jabłek i winogron bez dodatku cukru lub woda mineralna

Piątek

Śniadanie: Bułka mleczna, masło (1,7), dżem, herbata, jabłko

II śniadanie: Twarożek ze szczypiorkiem (7)

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, zabieleną ze świeżym koperkiem (7,9), paluszki rybne z fileta, ziemniaki tłuczone z mlekiem, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką, tartym jabłkiem i zieloną pietruszką (1,3,4,7), kompot z truskawek i jabłek bez dodatku cukru lub woda mineralna

* Numery w nawiasach oznaczają substancje alergizujące wg Rozporządzenia UE

Drugi tydzień

Poniedziałek

Śniadanie: Bułka grahamka lub pszenna, masło, nutella (1,5,7,8)*, mandarynka, herbata

II śniadanie: Kiwi, serek homogenizowany (7)

Obiad: Żurek zabieleny jogurtem naturalnym z ziemniakami i jajkiem (1,3,7,9), klopsiki w sosie pomidorowym, penne z pszenicy durum, surówka z białej kapusty z zielonym ogórkiem, porem i świeżym koperkiem (1,3,7,9), kompot z truskawek bez dodatku cukru lub woda mineralna

Wtorek

Śniadanie: Pieczywo mieszane, masło, ser żółty (1,7), pomidor, herbata

II śniadanie: Jogurt owocowy (7)

Obiad: Barszcz czerwony z makaronem z pszenicy durum (1,3,9), ryż na mleku z pieczonym i surowym tartym jabłkiem, polewa z miksowanych truskawek, jabłek i porzeczek, cynamon (7), kompot z gruszek, winogron bez dodatku cukru lub woda mineralna

Środa

Śniadanie: Rogal maślany, masło (1,7), owoc sezonowy, herbata

II śniadanie: Twarożek z rzodkiewką (7)

Obiad: Zupa ogórkowa zabieleną na włoszczyźnie ze świeżą zieloną pietruszką (7,9), gulasz z kaszą jęczmienną, buraczki z surowym tartym jabłkiem (1,9), kompot z truskawek, sliwek bez dodatku cukru lub woda mineralna

Czwartek

Śniadanie: Pieczywo mieszane, masło, serek topiony (1,7), ogórek kiszony, herbata

II śniadanie: Serek Danone (7)

Obiad: Zupa pomidorowa na włoszczyźnie zaciągnięta pulpą z tych warzyw, makaron z pszenicy durum ze świeżą zieloną pietruszką (1,3,7,9), jajko sadzone, porcja ryby w warzywach, ziemniaki tłuczone, mizeria na jogurcie greckim i świeżym koperkiem (3,7), kompot z jabłek, winogron bez dodatku cukru lub woda mineralna

Piątek

Śniadanie: Bułka pszenna lub żytnia, masło(1,7), szynka, papryka czerwona, herbata

II śniadanie: Twarożek z ogórkiem (7)

Obiad: Krupnik z kaszy jaglanej na włoszczyźnie ze świeżą zieloną pietruszką (9), pierogi z truskawkami i serem, masłem i kwaśną śmietaną, polewa z owoców miksowanych truskawki, porzeczeki (1,3,7), kompot z truskawek, jabłek bez dodatku cukru lub woda mineralna

* Numery w nawiasach oznaczają substancje alergizujące wg Rozporządzenia UE

Trzeci tydzień

Poniedziałek

Śniadanie: Bułka pszenna lub żytnia, masło, pasztet drobiowy (1,3,7,10)*, ogórek surowy lub rzodkiewka, herbata

II śniadanie: Jogurt (7), madarynka

Obiad: Zupa jarzynowa zabieleną ze świeżą zieloną pietruszką (7,9), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią, surówka z białej kapusty z porem i jogurtem naturalnym (1,3,9), kompot z truskawek, porzeczek czerwonych bez dodatku cukru lub woda mineralna

Wtorek

Śniadanie: Pieczywo mieszane, masło (1,7), szynka, pomidor, herbata

II śniadanie: Jogurt owocowy (7)

Obiad: Zupa z buraczków czerwonych zabieleną zagęszczaną pulpą z włoszczyzny z makaronem z pszenicy durum (1,3,7,9), paprykarz z kurczaka z warzywami, ryż paraboliczny, suszówka z kiszonych ogórkówz jabłkiem i cebulą (1,9), kompot z gruszek, winogron bez dodatku cukru lub woda mineralna

Środa

Śniadanie: Bułka grahamka lub pszenna, masło (1,7), miód, banan, herbata

II śniadanie: Kiwi, serek homogenizowany (7)

Obiad: Zupa z soczewicy czerwonej z warzywami ze świeżą zieloną pietruszką (9), pyzy z sosem pieczeniowym, marchewka tarta ze świeżym ananasem (1,3,7), kompot z truskawek, śliwek bez dodatku cukru lub woda mineralna

Czwartek

Śniadanie: Pieczywo mieszane, masło, serek topiony (1,7), szczypiorek, herbata

II śniadanie: Serek z owocami (7)

Obiad: Rosół z makaronem z pszenicy durum i świeżą zieloną pietruszką (1,3,9), kotlet z kurczaka w płatkach kukurydzianych grillowany, ziemniaki tłuczone z mlekiem, warzywa gotowane na parze (3,7), kompot z jabłek winogron bez dodatku cukru lub woda mineralna

Piątek

Śniadanie: Bułka mleczna, masło (1,7), dżem, herbata, jabłko

II śniadanie: Twarożek ze szczypiorkiem (7)

Obiad: Zupa pomidorowa zabieleną z makaronem z pszenicy durum i świeżą zieloną pietruszką (1,3,7,9), filet z mintaja panierowany w bułce tartej z domieszką mąki z pełnego przemiału, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem (1,3,4,7), kompot z truskawek, jabłek bez dodatku cukru lub woda mineralna

* Numery w nawiasach oznaczają substancje alergizujące wg Rozporządzenia UE

Czwarty tydzień

Poniedziałek

Śniadanie: Bułka grahamka lub pszenna, masło, nutella (1,5,7,8)*, mandarynka, herbata

II śniadanie: Kiwi, serek homogenizowany (7)

Obiad: Kapuśniak słodko-kwaśny na włoszczyźnie ze świeżą zieloną pietruszką (9), makaron penne z sosem ala Carbonara, surówka z białej kapusty z porem, ogórkiem kiszonym, czerwoną papryką i świeżym koperkiem (1,3,7,9), kompot z truskawek, czarnych porzeczek bez dodatku cukru lub woda mineralna

Wtorek

Śniadanie: Pieczywo mieszane, masło, ser żółty (1,7), pomidor, herbata

II śniadanie: Jogurt owocowy (7)

Obiad: Zupa pomidorowa zabieleną z makaronem żytnim z pełnego ziarna, zagęszczona pulpą z włoszczyzny, świeża zielona pietruszka (1,3,7,9), pieczeń ze schabu duszona w śliwkach, ziemniaki tłuczone z mlekiem, kapusta modra gotowana z surowym tartym jabłkiem (1,7,9), kompot z gruszek, winogron bez dodatku cukru lub woda mineralna

Środa

Śniadanie: Rogal maślany, masło (1,7), owoc sezonowy, herbata

II śniadanie: Twarożek z rzodkiewką (7)

Obiad: Zupa grochowa na włoszczyźnie (9), racuchy z mąki mieszanej pszennej i żytniej (pełne ziarno) z tartymi jabłkami, polewa z miksowanych owoców – truskawki, porzeczki (1,3,7), kompot z truskawek, śliwek z dodatkiem miodu lub woda mineralna

Czwartek

Śniadanie: Pieczywo mieszane, masło, serek topiony (1,7), ogórek kiszony, herbata

II śniadanie: Serek Danone (7)

Obiad: Zupa wiedeńska – rosół z warzywami, kaszką manną i świeżą zieloną pietruszką (1,3,9), kurczak w potrawce (sos na jogurcie naturalnym) z ryżem parabolicznym, groszek z marchewką (1,7,9), kompot z jabłek, winogron bez dodatku cukru lub woda mineralna

Piątek

Śniadanie: Bułka pszenna lub żytnia, masło (1,7), szynka, papryka czerwona, herbata

II śniadanie: Twarożek ze świeżym ogórkiem (7)

Obiad: Zupa brokułowa zabieleną, zaciągana pulpą z włoszczyzny ze świeżym koperkiem (7,9), klopsik Nemo w sosie warzywnym z pomidorami (klopsik z ryb morskich gotowany), kasza kuskus, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i zieloną pietruszką (1,3,4,9), kompot z truskawek, jabłek bez dodatku cukru lub woda mineralna

* Numery w nawiasach oznaczają substancje alergizujące wg Rozporządzenia UE