

Jadłospis 9 – 13 grudzień 2024

Poniedziałek

zupa krupnik 250ml (woda, ziemniaki, marchew, kasza jęczmienna wiejska, wywar mięsny, por, seler, pietruszka, śmietanka 18%, koperek, sól, lubczyk, pieprz)

spaghetti bolognese 300g (makaron pszenny, łopatka wieprzowa, karkówka wieprzowa, pomidory w sosie własnym, woda, marchew, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, sól, czosnek, papryka, pieprz)

kompot owocowy 175ml (woda, śliwka, porzeczka, wiśnia, truskawka, cukier)

Wtorek

zupa fasolkowa 250ml (woda, fasola szparagowa, kasza kus kus, marchew, seler, pietruszka, por, śmietanka 18%, natka pietruszki, masło, sól, papryka, pieprz, czosnek)

filet z kurczaka 100g (kurczak, bułka tata, jajka, mleko 3,2%, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka), **ziemniaki** 160g, **surówka z marchwi** porcja 70g (marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier, cytryna, sól)

sok jabłkowy 175ml

Środa

zupa owocowa 250ml (woda, truskawka, wiśnia, malina, makaron pszenny, skrobia ziemniaczana, cukier, cytryna)

gołąbki w sosie pomidorowym 120g (mięso wieprzowe, ryż, kapusta, woda, jajka, woda, koncentrat pomidorowy, cebula, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, czosnek, majeranek, papryka, pieprz),

ziemniaki 150g, **ogórek kiszony** porcja 70g

sok pomarańczowy 175ml

Czwartek

zupa kapuśniak 250ml (woda, kapusta biała kiszona, ziemniaki, marchew, wywar mięsny, seler, pietruszka, por, cebula, cytryna, koperek, sól, pieprz, lubczyk)

naleśnik z twarogiem 150g (twaróg półtłusty krajanka, mąka pszenna, woda jajka, cukier, olej rzepakowy, przyprawy), **sos jagodowy** 30g (jagoda, cukier)

sok pomarańczowy 175ml

Piątek

zupa koperkowa 250ml (woda, marchew, kasza jęczmienna, seler, por, pietruszka, śmietanka 18%, cebula, masło koperek, sól, pieprz, lubczyk)

łosoś pieczony 100g (łosoś olej rzepakowy, koperek, sól, pieprz cytrynowy),

ziemniaki 150g, **surówka z kapusty kiszonej** porcja 70g (kapusta kiszona, marchew, szczypiorek, olej rzepakowy, przyprawy)

kompot wiśniowy 175ml (woda, wiśnia, cukier)

Jadłospis 16 – 20 grudzień 2024

Poniedziałek

zupa grochowa 250ml (woda, ziemniaki, groch, marchew, kiełbasa wieprzowa, seler, por, pietruszka, cebula, czosnek, przyprawy)

makaron w sosie śmietankowo szpinakowym 300g (makaron pszenny, schab wieprzowy, szpinak, woda, śmietanka 18%, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, czosnek, sól, papryka, pieprz)

sok jabłkowy 175ml

Wtorek

zupa pieczarkowa 250ml (woda, ziemniaki, pieczarki, wywar mięsny, marchew, seler, papryka, por, pietruszka, cebula, czosnek, sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie)

gulasz wołowy 120g (wołowina zrazowa, cebula, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, cebula, czosnek, olej rzepakowy, sól, papryka, pieprz), kasza

bulgur 140g, **surówka z pomidora** porcja 70g (pomidory, ogórek konserwowy, papryka, cebula czerwona, szczypior, olej rzepakowy, cytryna, sól, pieprz)

sok pomarańczowy 175ml

Środa

zupa pomidorowa 250ml (woda, pomidory w soku własnym, ryż, marchew, seler, por, pietruszka, cebula, śmietanka 18%, czosnek, sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie)

dorsz panierowany 60g (poledwica z dorsza, bułka tarta, jajka, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, papryka, pieprz), **ziemniaki** 140g, **mix sałat**

porcja 60g (kapusta pekińska, sałata lodowa, rukola, pomidor, ogórek, papryka, kukurydza, olej rzepakowy, natka pietruszki, cytryna, sól, pieprz)

kompot śliwkowo truskawkowy 175ml (woda, śliwka, truskawka, cukier)

Czwartek

zupa barszcz 250ml (woda, buraki, marchew, ziemniaki, seler, por, pietruszka, cebula, koncentrat pomidorowy, masło, czosnek, natka pietruszki, sól, majeranek, papryka, pieprz)

pierogi z kapustą i okrasą 200g (mąka pszenna, woda, kapusta biała, cebula, pieczarki, marchew, olej rzepakowy, sól, majeranek, pierz)

sok jabłkowy 175ml

Piątek

zupa soczewicowa 250ml (woda, ziemniaki, soczewica czerwona, marchew, seler, pomidory w soku własnym, por, pietruszka, śmietanka 18%, cebula, masło, czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie)

ryż z owocami 260g (ryż, truskawka, mango, maliny, banan, jogurt naturalny, śmietana 18%, cukier, sól)

mandarynka 1 szt

sok jabłkowy 175ml