

Jadłospis 20 –24 styczeń 2025

Poniedziałek

zupa gulaszowa 250ml (woda, ziemniaki, szynka wieprzowa, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, por, pietruszka, cebula, czosnek, sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie)

makaron z owocami 300g (makaron pszenny, mango, truskawka, malina, jogurt naturalny, śmietana 18%, cukier, sól)

sok multiwitamina 175ml

Wtorek

zupa jarzynowa 250ml (woda, marchew, kasza kus kus, kalafior, brokuł, fasola szparagowa, groszek, szpinak, seler, por, śmietanka 18%, pietruszka, cebula, masło, koperek, sól, pieprz, lubczyk)

kotlet schabowy 110g (schab wieprzowy, bułka tata, jajka, olej rzepakowy, sól, papryka, czosnek, pierz), **ziemniaki** 160g, **marchew z groszkiem** porcja 70g (marchew, groszek, mąka pszenna, masło, cukier, sól)

nektar z czarnej porzeczki 175ml

Środa

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

pierogi ruskie 160g (mąka pszenna, woda, ziemniaki, twaróg półtłusty, jajka, olej rzepakowy, sól, czosnek, pierz), **okrasa** 20g (cebula, olej rzepakowy, pieprz), **surówka z białej kapusty** porcja 70g (białą kapusta, ogórek, papryka, olej rzepakowy, cytryna, sól, pieprz)

sok pomarańczowy 175ml

Czwartek

zupa pomidorowa 250ml (woda, pomidory w soku własnym, makaron pszenny, marchew, wywar mięsny, seler, pietruszka, por, cebula, cytryna, koperek, sól, pieprz, lubczyk)

bitka w sosie własnym 150g (schab wieprzowy, woda, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz, czosnek, papryka, liść laurowy, ziele angielskie), **ziemniaki** 160g, **ogórek kiszony** porcja 70g

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

Piątek

zupa ogórkowa 250ml (woda, ogórki kiszone, marchew, ryż, seler, por, śmietanka 18%, pietruszka, cebula, masło, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

steiki rybne w ziołowej panierce 120g (filet z mintaja, mąka pszenna, mąka ryżowa, sól, papryka, drożdże, oregano, tymianek, olej rzepakowy), **ziemniaki** 160g, **surówka z marchewki** porcja 70g (marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier, pieprz)

sok jabłkowy 175ml

Jadłospis 27 – 31 stycznia 2025

Poniedziałek

zupa grochowa 250ml (woda, marchew, ziemniaki, groch, **seler**, kiełbasa wieprzowa, por, pietruszka, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, majeranek, pieprz, papryka, czosnek, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy)

kluski leniwe z bułką tartą i masłem 160g (**mąka pszenna, twaróg półtłusty, jaja, bułka tarta, masło**, cukier, przyprawy), **surówka z selera** porcja 70g (seler, brzoskwinie w syropie, jabłko, **jogurt naturalny**, cytryna, cukier, sól)
nektar z czarnej porzeczki 175ml

Wtorek

zupa kapuśniak 250ml (woda, kapusta biała kiszona, **kasza jęczmienna**, kiełbasa wieprzowa, marchew, **seler**, pietruszka, por, cebula, koncentrat pomidorowy, cytryna, koperek, sól, pieprz, lubczyk)

gulasz 150g (szynka wieprzowa, woda, **mąka pszenna**, cebula, olej rzepakowy, sól, czosnek, papryka, pieprz), **kasza gryczana** 160g, **sałatka z buraczków** porcja 70g (buraki, jabłko, cebula, olej rzepakowy, cytryna, natka pietruszki, sól, cukier, pieprz)

sok jabłkowy 175ml

Środa

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

filet z kurczaka 100g (kurczak, **bułka tata, jaja, mleko 3,2%**, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka), **ziemniaki** 160g, **surówka mieszana** porcja 50g (kapusta pekińska, pomidor, ogórek konserwowy, kukurydza, **majonez**, szczypiorek, cytryna, sól, czosnek, pieprz, cukier)

kompot truskawkowo wiśniowy 150ml (woda, truskawka, wiśnia, cukier)

Czwartek

zupa fasolowa 250ml (woda, ziemniaki, fasola jaś, marchew, **seler**, wywar mięsny, por, pietruszka, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, majeranek, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

spaghetti bolognese 320g (**makaron pszenny**, łopata wieprzowa, karkówka wieprzowa, pomidory w sosie własnym, woda, marchew, **mąka pszenna**, cebula, olej rzepakowy, sól, czosnek, papryka, pieprz)

sok jabłkowy 150ml

Piątek

zupa owocowa 250ml (woda, truskawka, wiśnia, śliwka, malina, jagoda, **makaron pszenny**, cukier, cytryna)

łosoś pieczony 120g (**łosoś**, olej rzepakowy, cytryna, sól, pieprz), **ziemniaki** 130g, **surówka z rzodkwi** porcja 50g (rzodkiew, seler, kukurydza, szczypior, koperek, olej rzepakowy, cytryna, sól, cukier, pieprz)

sok pomarańczowy 150ml