

Jadłospis (02.01. – 05.01.2023 r.)

Poniedziałek: 902 Kcal

Zupa jarzynowa – 200ml

(ziemniaki, brukselka, pietruszka, marchew, sól, pieprz, cebula, natka pietruszki, por, seler, mąka pszenna, śmietana.)

Pierogi ruskie – 300g

(mąka pszenna, jajka, sól, ser twaróg, ziemniaki, cebula, pieprz, oliwa,)

Kompot owocowy – 200 ml

Owoc

Wtorek: 946 Kcal

Rosół z makaronem – 200 ml

(makaron, mięso drobiowe, wołowe, cebula, marchew, seler, por, pietruszka, kapusta włoska, natka pietruszki, sól, pieprz,)

Ziemniaki – 150 g

Stripsy z kurczaka – 150g

(filet drobiowy, sól, pieprz, olej, panierka: jajka, bułka tarta, mąka, płatki kukurydziane)

Surówka ; marchew z jabłkiem – 50 g

(marchew, jabłka, sól, cukier, pieprz)

Kompot owocowy – 200 ml

Środa: 911 Kcal

Zupa pomidorowa z ryżem – 200 ml

(ryż, koncentrat pomidorowy ,pietruszka, marchew, seler, por, sól, pieprz, mąka, śmietana,)

Makaron z jabłkami – 300g

(mąka pszenna, jajka, masło, jabłka, cynamon, cukier,)

Kompot owocowy – 200 ml

Jogurt owocowy

Czwartek: 946 Kcal

Zupa krupnik – 200 ml

(kasza, żeberka wieprzowe, marchew, pietruszka, seler, por, mąka, śmietana)

Ziemniaki z koperkiem - 150 g

Ryba FROSTA – 150 g

Kapusta kiszona – 50 g

Kompot owocowy – 200 ml

(kapusta kiszona, oliwa, jabłka, marchew, natka pietruszki, sól, pieprz, cukier)

W JADŁOSPISIE PODKREŚLONO ALERGENY!

Smacznego !