

Jadłospis (16.01. -20.01.2023 r.)

Poniedziałek: 902 Kcal

Kapuśniak – 200 ml

(kapusta kiszona, żeberka wieprzowe, kielbasa, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, sól, pieprz)

Leniwe – 300g

(ser biały twarogowy, mąka pszenna, jajka, masło, cukier,)

Jogurt

Kompot owocowy– 200 ml

Wtorek: 916 Kcal

Zupa szparagowa – 200 ml

(szparaga, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana, mąka, sól, pieprz,)

Spaghetti Bolognese – 300 g

(makaron, mięso wieprzowe, sól, pieprz, cebula, oliwa, pomidory, bazylia, koncentrat pomidorowy)

Kompot owocowy– 200 ml

Środa: 924 Kcal

Zupa pomidorowa z kaszą – 200ml

(kasza, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana, koncentrat pomidorowy, por,)

Makaron z serem– 300g

(mąka pszenna, jajka, ser biały twarogowy, masło, cukier,)

Kompot owocowy – 200 ml

Owoc

Czwartek: 882 Kcal

Zupa krupnik – 200ml

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

Ziemniaki z gulaszem - 300 g

(ziemniaki, mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz, mąka pszenna, śmietana,)

Ogórek kiszony – 50 g

Kompot owocowy – 200 ml

Piątek: 902 Kcal

Barszcz czerwony zabieleny z jajkiem – 200ml

(koncentrat barszczu czerwonego, jajka , marchew, pietruszka, natka pietruszki, mąka, śmietana)

Ziemniaki z koperkiem - 150g

Ryba FROSTA – 150 g

Kapusta biała w zalewie – 50 g

(kapusta biała, ocet, cukier, sól, ziele angielskie , liść laurowy, marchew, cebula, natka pietruszki,)

Kompot owocowy – 200ml

W JADŁOSPISIE PODKREŚLONO ALERGENY!

Smacznego !