

Jadłospis (13.02. – 17.02. 2023 r.)

Poniedziałek: 897 Kcal

Zupa jarzynowa = 200 ml

(ziemniaki, pietruszka, marchew, fasolka szparagowa, brukselka, groszek, kalafior, sól, pieprz, mąka, śmietana,)

Makaron z jabłkami – 300 g

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

Kompot owocowy – 200 ml

Jogurt owocowy

Wtorek: 946 Kcal

Rosół z makaronem – 200 ml

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

Ziemniaki – 150 g

Kotlet drobiowy – 150g

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

Surówka marchew z jabłkiem – 50 g

(marchew, jabłko, sok z cytryny, cukier,)

Kompot owocowy – 200 ml

Środa: 911 Kcal

Zupa pomidorowa z ryżem – 200 ml

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

Pierogi z mięsem i kapustą – 300g

(mąka pszenna, jajka, mięso drobiowe, kapusta, sól, pieprz, cebula, oliwa,)

Kompot owocowy – 200 ml

Jabłko

Czwartek: 916 Kcal

Zupa brokułowa z makaronem – 200 ml

(makaron, brokuły marchew, pietruszka, seler, por, mąka, śmietana)

Gołąbki z sosem pomidorowym – 300 g

(kapusta, ryż, mięso wieprzowe, cebula, jajka, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, mąka,)

Kompot owocowy – 200 ml

Piątek: 921 Kcal

Zupa koperkowa z jajkiem - 200 ml

(koper, marchew, pietruszka, sól, pieprz, jajka, śmietana, mąka pszenna,)

Naleśniki z serem i dżemem – 300g

(mąka pszenna, jajka, mleko, ser biały twaróg, cukier, dżem owocowy, olej, masło,)

Kompot owocowy – 200 ml

mandarynka

W JADŁOSPISIE PODKREŚLONO ALERGENY!

Smacznego !