

Jadłospis (03.04. – 07.04.2023 r)

Poniedziałek: 892 Kcal

Zupa pomidorowa z ryżem – 200 ml

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

Pierogi z serem – 300 g

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

Kompot owocowy – 200 ml

Jogurt owocowy

Wtorek: 943 Kcal

Zupa ogórkowa z ryżem – 200 ml

(ryż, ogórki kiszane, pietruszka, marchew, seler, por, sól, pieprz, mąka, śmietana, koper)

Ziemniaki z koperkiem – 150 g

Stripsy – 150g

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

Surówka marchew z jabłkiem – 50 g

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

Kompot owocowy – 200 ml

Środa: 916 Kcal

Zupa kalafiorowa – 200 ml

(kalafior, ziemniaki, brukselka, marchew, groszek zielony, pietruszka, seler, por, mąka, śmietana)

Kurczak z ryżem po chińsku – 300g

(ryż biały, filet drobiowy, sól, pieprz, papryka słodka, oliwa, marchew, pietruszka, por, cebula, sos sojowy, mąka kartoflana)

Kompot owocowy – 200 ml

Czwartek : 929 Kcal

Zupa jarzynowa – 200 ml

(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, brokuł, fasola szparagowa, brukselka, groszek zielony, śmietana, mąka, sól, pieprz)

Ziemniaki z koperkiem – 150g

Kotlet mielony z jarzynami 150 g

(mięso wieprzowe, por, marchew, pietruszka, bułka tarta, jajka, sól, pieprz)

Kapusta czerwona w zalewie – 50 g

Kompot owocowy – 200ml

Piątek: 911 Kcal

Żurek z jakiem – 200 ml

(jajka, mąka, śmietana, koncentrat żuru, czosnek, chrzan, sól, pieprz)

Ziemniaki z koperkiem – 150 g

Ryba FROSTA – 150 g

Surówka - kapusta biała z majonezem – 50 g

(kapusta biała, marchew, koper, por, majonez, sól, pieprz,)

Kompot owocowy – 200ml

W JADŁOSPISIE PODKREŚLONO ALERGENY!

Smacznego !