

Jadłospis (02.10. – 06.10.2023r.)

Poniedziałek: 897 Kcal

Zupa kapuśniak – 200 ml

(kapusta kiszona, kiełbasa, ziemniaki, por, pietruszka, marchew, sól, pieprz, mąka, koncentrat pomidorowy)

Pierogi z serem – 300 g

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

Kompot owocowy – 200 ml

Owoc

Wtorek: 926 Kcal

Rosół z makaronem – 200 ml

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

Ziemniaki z koperkiem – 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: 894Kcal

Zupa pomidorowa z kaszą – 200 ml

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

Makaron z jabłkami – 300g

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

Kompot owocowy – 200 ml

Jogurt

Czwartek: 916 Kcal

Zupa kalafiorowa z makaronem – 200 ml

(makaron, kalafior, brukselka, 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

Żurek z jajkiem - 200 ml

(koncentrat żurku, chrzan, czosnek, sól, pieprz, jajka, śmietana, mąka pszenna,)

Ziemniaki z koperkiem – 150 g

Ryba FROSTA - 150 g

Kapusta kiszona – 50 g

(kapusta kiszona, jabłko, marchew, natka pietruszki, sól, pieprz, cukier)

Kompot owocowy – 200ml

W JADŁOSPISIE PODKREŚLONO ALERGENY!

Smacznego !