

## *Jadłospis* (04.12 – 08.12.2023r.)

### **Poniedziałek: 906 Kcal**

Zupa kapuśniak – 200 ml

( żeberka wieprzowe, kielbasa, kapusta kiszona, marchew, pietruszka, ziemniaki, liść lauowy, przecier pomidorowy, sól, pieprz)

Pierogi ruskie – 300g

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

Jogurt owocowy

Kompot owocowy – 200 ml

### **Wtorek: 926 Kcal**

Zupa grysikowa – 200 ml

( kasza manna, pietruszka, marchew, por, cebula, sól, pieprz, por, seler, )

Ziemniaki z koperkiem – 150 g

Pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym – 150 g

(mięso wieprzowe, czosnek, natka pietruszki, cebula, por, sól, pieprz, jajka, bułka, mąka, śmietana.)

Buraki z chrzanem – 50 g

( buraki czerwone, chrzan, cukier, sól, pieprz )

Kompot owocowy – 200 ml

### **Środa: 919 Kcal**

Zupa ziemniaczana – 200ml

( ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka, śmietana, por, czosnek, sól, pieprz, koper, natka pietruszki, )

Kurczak z ryżem po chińsku - 300 g

( ryż, mięso drobiowe, cebula, sól, pieprz, papryka słodka, oliwa, marchew, pietruszka, por, sos sojowy, mąka )

Kompot owocowy – 200 ml

### **Czwartek: 932 Kcal**

Zupa szpinakowa z makaronem – 200 ml

(makaron, szpinak, czosnek, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, por, sól, pieprz )

Ziemniaki z koperkiem - 150 g

Kotlet mielony z jarzynami – 150 g

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

Surówka selerowa – 50 g

( seler, jabłka, pietruszka natka, marchew, majonez, sól, pieprz, )

Kompot owocowy – 200 ml

### **Piątek: 921 Kcal**

Barszcz czerwony zabieleny z jajkiem – 200ml

( buraki czerwone, jajka, mąka, śmietana, sól, pieprz, koper, masło, marchew, pietruszka )

Ziemniaki z koperkiem – 150g

Ryba FROSTA - 150g

Kapusta kiszona – 50 g

(kapusta kiszona, pietruszka, jabłko, marchew, sól, pieprz, oliwa)

Kompot owocowy – 200ml

**W JADŁOSPISIE PODKREŚLONO ALERGENY!**

***Smacznego !***