

Jadłospis (15.04. – 19.04.2024 r.)

Poniedziałek: 906 Kcal

Zupa kapuśniak – 200 ml

(żeberka wieprzowe, kielbasa, kapusta kiszona, marchew, pietruszka, ziemniaki, liść laurowy, 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 !