

JADŁOSPIS

OD 07 DO 10 STYCZNIA 2025r.

WTOREK

BARSZCZ UKRAIŃSKI (350ml),

(porcja zupy zawiera 340kcal, węglowodany 24g, tłuszcze 9g, białko8g)

KURCZAK Z WARZYWAMI W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM(150g), **RYŻ** (200g)

porcja zawiera 383kcal, węglowodany18g, tłuszcze18g, białko22g

KOMPOT OWOCOWY (200ml)

ŚRODA

ZUPA OGÓRKOWA (350ml),

(porcja zupy zawiera 340kcal, węglowodany 24g, tłuszcze 9g, białko8g)

KOTLET MIELONY (100g), **ZIEMNIAKI** (200g), **BURACZKI ZASMAŻANE** (50g)

porcja zawiera 353kcal, węglowodany 53g, tłuszcze 5g, białko 19g)

KOMPOT OWOCOWY (200ml)

CZWARTEK

ZUPA JARZYNOWA(350ml),

(porcja zupy zawiera 420 kcal, węglowodany 15g, tłuszcze 10g, białko 12g, błonnik 0)

KOTLET Z KURCZAKA(100g), **ZIEMNIAKI**(200g), **SURÓWKA** (50g),

(porcja zawiera 310kcal, węglowodany22g, tłuszcze28g, białko 30g, błonnik1g)

KOMPOT OWOCOWY (200ml)

PIĄTEK

GROCHÓWKA Z ŁUPANEGO GROCHU (350ml),

(porcja zupy zawiera 340kcal, węglowodany 24g, tłuszcze 9g, białko8g)

KLUSKI LENIWE Z MASŁEM I BUŁKĄ(250g)

(porcja zawiera 310kcal, węglowodany22g, tłuszcze28g, białko 30g, błonnik1g)

KOMPOT OWOCOWY (200ml)

BARSZCZ UKRAIŃSKI woda, ziemniaki, buraki czerwone, marchewka, kapusta, fasolka jaś,
porcja rosółowa, por, pietruszka, sól, pieprz, listek laurowy, ziele angielskie
KURCZAK Z WARZYWAMI W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM mięso kurczaka, marchewka,
papryka, pędy bambusa, ananas, cebula, sok pomarańczowy, passata
pomidorowa, cebula, imbir, sól, pieprz, kolendra, sos sojowy
KOMPOT OWOCOWY woda, wiśnia, czerwona porzeczka, sok z cytryny, cukier
ZUPA OGÓRKOWA woda, ziemniaki, ogórki kiszzone, marchewka, **śmietana 18%**
porcja rosółowa, por, pietruszka, sól, pieprz, listek laurowy, ziele angielskie
KOTLET MIELONY szynka wieprzowa, **jajko, bulka tarta**, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy
SURÓWKA COLESŁAW kapusta biała, **majonez, jogurt naturalny**, sok z cytryny, sól, cukier
ZUPA JARZYNOWA woda, ziemniaki, marchewka, kalafior, fasolka szparagowa, por, kapusta,
porcja rosółowa, **śmietana 18%**, sól, pieprz, listek laurowy, ziele angielskie,
KOTLET Z KURCZAKA filet z kurczaka, **bulka tarta, jajko**, sól, pieprz, olej rzepakowy
SURÓWKA WIOSENNA kapusta pekińska, papryka, ogórek, sok z cytryny, sól, cukier
GROCHÓWKA Z ŁUPANEGO GROCHU woda, ziemniaki, groszek łupany, marchewka, porcja
rosółowa, sól, pieprz, listek laurowy, ziele angielskie, majeranek, czosnek
KLUSKI LENIWE Z MASŁEM I BUŁKĄ ziemniaki, **ser biały półtłusty, mąka pszenna**,
skrobia ziemniaczana, **masło, bulka tarta**