

JADŁOSPIS

OD 22 DO 26 KWIETNIA 2024r.

PONIEDZIAŁEK

ZUPA JARZYNOWA(350ml),

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

PIEROGI RUSKIE Z MASŁEM I PRAŻONĄ CEBULKĄ (250g),

porcja zawiera 383kcal, węglowodany18g, tłuszcze18g, białko22g

KOMPOT OWOCOWY (200ml)

WTOREK

ZUPA ŻUREK(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)

ŚRODA

GROCHÓWKA Z ŁUPANEGO GROCHU (350ml),

(porcja zupy zawiera 140kcal, węglowodany 24g, tłuszcze 9g, białko8g)

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z SZYNKĄ I SOSEM SEROWO-ŚMIETANOWYM

(250g), porcja zawiera 353kcal, węglowodany 53g, tłuszcze 5g, białko 19g)

KOMPOT OWOCOWY (200ml)

CZWARTEK

KRUPNIK RYŻOWY(350ml),

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

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

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

KOMPOT OWOCOWY (200ml)

PIĄTEK

ZUPA OGÓRKOWA (350ml),

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

NALEŚNIKI Z SEREM, JOGURTEM I MUSEM MALINOWYM(250g)

porcja zawiera 380kcal, węglowodany 45g, tłuszcze24g, białko18g

KOMPOT OWOCOWY (200ml)

ZUPA JARZYNOWA woda, ziemniaki, marchewka, kalafior, fasolka szparagowa, por, groszek,
PIEROGI RUSKIE **mąka pszenna, ser biały**, ziemniaki, cebula, woda, sól, pieprz,
KOMPOT OWOCOWY woda, wiśnie, czarna porzeczka, cukier
ZUPA ŻUREK woda, ziemniaki, kielbasa, **jajko, śmietana 18%**, majeranek, chrzan, sok z cytryn,
listek laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz
KOTLET Z KURCZAKA filet z kurczaka, **bułka tarta, jajko**, sól, pieprz, olej rzepakowy
SURÓWKA COLESŁAW kapusta biała, **majonez, jogurt naturalny**, sok z cytryny, sól, cukier
GROCHÓWKA Z ŁUPANEGO GROCHU woda, ziemniaki, groch, sól, pieprz, listek laurowy,
ziele angielskie, majeranek
ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z SZYNKĄ I SOSEM SEROWO-ŚMIETANOWYM
makaron, szynka, **ser, śmietana 18%**, sól, pieprz
KRUPNIK RYŻOWY woda, ziemniaki, ryż, kości schabowe, marchewka, pietruszka, **seler**, sól,
pieprz,
KOTLET MIELONY szynka wieprzowa, **jajko, bułka tarta**, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy
BURACZKI ZASMAŻANE buraki czerwone, woda, sól, cukier, sok z cytryny, **mąka pszenna**
ZUPA OGÓRKOWA woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchewka, pietruszka, **śmietana 18%**,
listek laurowy, ziele angielskie
ZUPA JARZYNOWA woda, ziemniaki, marchewka, kalafior, fasolka szparagowa, por, groszek,
NALEŚNIKI Z SEREM JOGURTEM I MUSEM TRUSKAWKOWYM woda, **mąka pszenna,**
jajko, ser biały, mleko, jogurt naturalny, cukier, olej rzepakowy, truskawki