

JADŁOSPIS

OD 17 DO 21 CZERWCA 2024r.

PONIEDZIAŁEK

ZUPA ZIEMNIACZANO-POROWA (350 ml),

(porcja zupy zawiera 370 kcal, węglowodany 51g, tłuszcze 18g, białko 27g, błonnik 0)

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

(porcja zawiera 410 kcal, węglowodany 43g, tłuszcze 5g, białko 18g)

KOMPOT OWOCOWY (200ml)

WTOREK

ROSÓL Z MAKARONEM (350 ml),

(porcja zupy zawiera 370 kcal, węglowodany 51g, tłuszcze 18g, białko 27g, błonnik 0)

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

(porcja zawiera 450 kcal, węglowodany 77g, tłuszcze 10g, białko 13g, błonnik 1g)

KOMPOT OWOCOWY (200ml)

ŚRODA

ZUPA KALAFIOROWA (350 ml),

(porcja zupy zawiera 370 kcal, węglowodany 51g, tłuszcze 18g, białko 27g, błonnik 0)

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

(porcja zawiera 410 kcal, węglowodany 43g, tłuszcze 5g, białko 18g)

KOMPOT OWOCOWY (200ml)

CZWARTEK

ZUPA OGÓRKOWA (350 ml),

(porcja zupy zawiera 370 kcal, węglowodany 51g, tłuszcze 18g, białko 27g, błonnik 0)

GULASZ Z SZYNKI (150g), **KASZA JĘCZMIENNA**(200g), **SURÓWKA** (50g)

(porcja zawiera 450 kcal, węglowodany 77g, tłuszcze 10g, białko 13g, błonnik 1g)

KOMPOT OWOCOWY (200ml)

Zupa ziemniaczano-porowa (woda, ziemniaki, por, marchewka, pietruszka, porcja rosółowa,

listek laurowy, ziele angielskie, cebula, koperek)

Wieprzowina z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (karczek wieprzowy, passata pomidorowa,

marchewka, pietruszka, por, pędy bambusa, cebula, papryka, ananas, sól,

pieprz)

Kompot owocowy (woda, czerwona porzeczka, wiśnie, cukier, cytryna)

Rosół z makaronem (woda, korpus kaczki, udo kurczaka, wołowina szponder, marchewka,

pietruszką, seler, por, sól, pieprz, koperek, lubczyk)

Kotlet z kurczaka (filet piersi kurczaka, jajko, bułka tarta, sól, pieprz, olej rzepakowy)

Surówka z marchewki (marchewka, jabłko, jogurt naturalny, sól, cukier, sok z cytryny)

Zupa kalafiorowa (woda, ziemniaki, ogórek kalafior, marchewka, pietruszka, porcja rosółowa,

śmietana 18%, sól, pieprz, koperek)

Pierogi ruskie z masłem i prażoną cebulką (mąka pszenna, ser biały, cebula, masło, woda, sól, pieprz)

Zupa ogórkowa (woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchewka, pietruszka, porcja rosółowa,

śmietana 18%, sól, pieprz)

Gulasz z szynki (szynka wieprzowa, woda, cebula, marchewka, olej rzepakowy, listek laurowy,

ziele angielskie, sól, pieprz, papryka słodka mielona)

Surówka colesław (kapusta biała, majonez, jogurt grecki, cukier, sól, cytryna)