

Jadłospis 3 - 7 styczeń 2022

Poniedziałek

Obiad

zupa żurek z białą kiełbasą 250ml (ziemniaki, biała kiełbasa wieprzowa, marchew, seler, por, zakwas żytni, śmietanka 18%, pietruszka, cebula, czosnek, przyprawy) 1, 7, 9
ryż z sosem owocowym 240g (ryż, truskawki, jagoda, jogurt naturalny, śmietana 18%, cukier, przyprawy) 7
sok pomarańczowy 150ml

Wtorek

Obiad

zupa pomidorowa 250ml (pomidory, marchew, seler, makaron pszenny, por, pietruszka, cebula, natka pietruszki, masło, przyprawy) 1, 7
kotlet z kurczaka 80g (pierś z kurczaka, bułka tarta, jajka, olej rzepakowy, przyprawy), **ziemniaki z koperkiem** 130g, **surówka z marchwi i jabłka** 60g (marchew, jabłko, cytryna, olej rzepakowy, przyprawy) 1, 3, 7
kompot owocowy 150ml (śliwka, porzeczka czarna, wiśnia, truskawka, cukier)

Środa

Obiad

zupa ogórkowa 250ml (ogórki kiszane, ziemniaki, marchew, seler, wywar mięsny, por, pietruszka, cebula, śmietanka roślinna 15%, koperek, przyprawy) 9
pieczone podudzie z kurczaka 80g (podudzie z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy), **kasza bulgur** 140g, **warzywa na parze z bułką tartą** 60g (brokuł, marchew, kalafior, fasolka szparagowa bułka tarta, masło, przyprawy) 1, 3, 7
sok jabłkowy 150ml