



JADŁOSPIS

02.03. – 13.03.2020 r

PONIEDZIAŁEK 02.03.20

Zupa ziemniaczana (7,9) – 400g (włośczyzna, ziemniaki, śmietana 18%, koperek, natka pietruszki, przyprawy),
 spaghetti (1) – 200g, sos boloński z mięsem (1) - 180g (mięso wieprzowe bez kości, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, olej rzepakowy, zioła, przyprawy), sałatka z kiszonych ogórków – 100g (ogórek kiszony, koperek, szczypiorek, oliwa z oliwek), kompot – 200ml (mieszanka owoców, cukier trzcinowy), - 810 kcal

WTOREK 03.03.20

Zupa z zielonego groszku z ryżem (7,9*) – 400ml (włośczyzna, groszek zielony, ryż, śmietana 18%, natka pietruszki, przyprawy),
 Ziemniaki z masłem i koperkiem (7) – 200g (ziemniaki, masło, koperek),
 kotlet schabowy panierowany (1,3,*) – 100g (schab bez kości, mąka pszenna, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła, przyprawy),
 surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem – 100g (kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy), kompot - 200ml(mieszanka owoców, cukier trzcinowy) – 832 kcal

ŚRODA 04.03.20

Zupa koperkowa z ziemniakami (7,9) – 400g (włośczyzna, koperek, ziemniaki, śmietana 18%, przyprawy), gołąbki z mięsa i ryżu (*) – 280g, sos pomidorowy (1,7) – 80g (wywar z warzyw, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, śmietana 18%, przyprawy),
 kompot – 200ml (mieszanka owoców, cukier trzcinowy), jabłko – 180g, - 701kcal

CZWARTEK 05.03.20

Zupa krem z dyni z makaronem (1,7,9*) – 400ml (włośczyzna, dynia mrożona, makaron, śmietana 18%, natka pietruszki, przyprawy),
 Ziemniaki z masłem i koperkiem (7) – 200g (ziemniaki, masło, koperek),
 Filet z indyka – 70g duszony w warzywach (1,9,*) – 100g (filet z indyka bez kości, mąka pszenna, cebula, czosnek, por, marchewka, seler, pietruszka, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy, przyprawy),
 Sałata lodowa z marchewką i sosem winegret – 100g,
 kompot - 200ml(mieszanka owoców, cukier trzcinowy) – 655 kcal

PIATEK 06.03.20

Zupa jarzynowa z ryżem (7,9*) – 400ml (mieszanka warzyw, ryż, koperek, śmietana 18% - 8g, przyprawy),
 Ziemniaki z masłem i koperkiem (7) – 200g (ziemniaki, masło, koperek),
 Sznycelki rybna (1,3,4,*) – 100g, (filet z morszczuka, bułka pszenna, cebula, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła, przyprawy)
 surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką – 100g (kiszona kapusta, jabłko, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, zielenina, przyprawy),
 kompot - 200ml(mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), – 765 kcal

(*) Zgodnie z informacją producentów, przyprawy używane do przygotowania posiłków : pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, kminek, pieprz ziołowy, curry, mogą zawierać śladowe ilości : glutenu, jaj, soi, selera, gorczycy, mleka, sezamu, orzechów, łubinu. Liczby 1 – 14 to oznaczenia alergenów, legenda poniżej.

PONIEDZIAŁEK 09.03.20

Barszcz czerwony z ziemniakami (7, 9, *) – 400ml (włoszczyzna, ziemniaki, burak ćwikłowy, czosnek, śmietana 18%, zielona pietruszka, zioła, przyprawy),

Łazanki z mięsem i kapustą (1, *) – 280g (makaron łazanka, mięso wieprzowe bez kości, kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, przyprawy),

gruszka – 180g,

kompot - 200ml(mieszanka owoców, cukier trzcinowy), – 769kcal

WTOREK 10.03.20

Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną (1, 7, 9 *) – 400ml (włoszczyzna, brokuły, kasza jęczmienna, śmietana 18%, zielona pietruszka, przyprawy),

Ziemniaki z masłem i koperkiem (7) – 200g (ziemniaki, masło, koperk),

Bitki (*) – 70g w sosie pomidorowym (1, 7, *) – 80g (schab bez kości, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 18%, zioła, przyprawy),

surówka z selera i jabłek z jogurtem (7, 9) – 100g,

kompot – 200ml (mieszanka owoców, cukier trzcinowy), 965kcal

ŚRODA 11.03.20

Zupa ogórkowa z ziemniakami (7, 9, *) – 400ml (włoszczyzna, ogórek kiszony, ziemniaki, śmietana 18%, koperk, przyprawy),

Kluski śląskie (*) – 150g,

gulasz wieprzowy (1, *) – 120ml (mięso wieprzowe bez kości, cebula, czosnek, olej rzepakowy, mąka pszenna, zioła, przyprawy), **buraczki – 100g,**

kompot - 200ml(mieszanka owoców, cukier trzcinowy), – 928 kcal

CZWARTEK 12.03.20

Zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną (7, 9 *) – 400ml (włoszczyzna, kasza jaglana, pieczarki, śmietana 18%, koperk, przyprawy),

Ziemniaki z masłem i koperkiem (7) – 200g (ziemniaki, masło, koperk),

Schab pieczony (*) – 70g w sosie własnym (1, *) – 80ml, (schab wieprzowy bez kości, mąka pszenna, olej rzepakowy, zioła, przyprawy),

surówka z marchewki i jabłek z jogurtem (7, 9) – 100g (marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, przyprawy), **kompot – 200ml (mieszanka owoców, cukier trzcinowy), 700 kcal**

PIATEK 13.03.20

Żurek z ziemniakami jajkiem (1, 3, 7, 9 *) – 400ml (włoszczyzna – 40g, żurek na naturalnym zakwasie, jajko, ziemniaki, czosnek, zioła, zielona pietruszka, śmietana 18% - 8g, przyprawy),

Kluski drożdżowe na parze (1, 3, 7) – 200g, koktajl z jogurtu i owoców(7) – 80g(jogurt naturalny 2%, banan, czarna jagoda), **kompot - 200ml(mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), –**

1104kcal

Intendent

Szef Kuchni

w-ce Dyrektor

(*) Zgodnie z informacją producentów, przyprawy używane do przygotowania posiłków : pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylija, zioła prowansalskie, papryka słodka, kminek, pieprz ziołowy, curry, mogą zawierać śladowe ilości : **glutenu, jaj, soi, selera, gorczycy, mleka, sezamu, orzechów, łubinu**. Liczby 1 – 14 to oznaczenia alergenów, legenda poniżej.