



JADŁOSPIS

07.09. – 18.09.2020 r

PONIEDZIAŁEK 07.09.20

Zupa kalafiorowa z ziemniakami (7, 9) – 400g (włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, 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 i marchewki – 100g (ogórek kiszony, marchewka, koperek, szczypiorek, oliwa z oliwek),
 kompot – 200ml (mieszanka owoców, cukier trzcinowy), - 780kcal

WTOREK 08.09.20

Krupnik (1, 7, 9 *) – 400ml (włoszczyzna, kasza jęczmienna, śmietana 18%, natka pietruszki, przyprawy), Ziemniaki z masłem i koperkiem (7) – 200g (ziemniaki, masło, koperek),
 kotlet drobiowy panierowany (1, 3, *) – 100g (filet drobiowy bez kości, mąka pszenna, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy, zioła, przyprawy), mizeria z jogurtem (7) – 100g,
 kompot – 200ml (mieszanka owoców, cukier trzcinowy), 850kcal

ŚRODA 09.09.20

Zupa porowa z ziemniakami (7, 9 *) – 400ml (włoszczyzna, por, ziemniaki, śmietana 18%, koperek, przyprawy),
 Ryż z mięsem – 220g (ryż brązowy, olej rzepakowy, mięso wieprzowe, cebula, zioła, przyprawy),
 Sos pomidorowy (1, 7) – 80ml (wywar z warzyw, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, śmietana 18%, zioła, przyprawy), surówka z białej kapusty – 100g (kapusta biała, marchewka, ogórek kiszony, koperek, szczypiorek, oliwa z oliwek, przyprawy)
 kompot - 200ml(mieszanka owoców, cukier trzcinowy), - 700 kcal

CZWARTEK 10.09.20

Rosół drobiowy z makronem (1, 3, 9, *) – 400ml (włoszczyzna, wywar z gotowanego mięsa drobiowego, makaron jajeczny, natka pietruszki, zioła, przyprawy), Ziemniaki z masłem i koperkiem (7) – 200g (ziemniaki, masło, koperek), udko pieczone (1, *) – 150g
 surówka z kapusty pekińskiej – 100g (kapusta pekińska, marchewka, ogórek kiszony, kukurydza, szczypiorek, oliwa z oliwek, przyprawy)
 kompot - 200ml(mieszanka owoców, cukier trzcinowy) – 790kcal

PIĄTEK 11.09.20

Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną (1, 7, 9 *) – 400ml (mieszanka warzyw, kasza jęczmienna, koperek, śmietana 18% - 8g, przyprawy),
 Ziemniaki z masłem i koperkiem (7) – 200g (ziemniaki, masło, koperek),
 Paluszki rybne z piekarnika (1, 3, 4, *) – 100g, (filet z morszczuka, mąka pszenna, 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), - 700 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 14.09.20

Zupa ogórkowa z ziemniakami (7, 9 *) – 400ml (włoszczyzna, ogórek kiszony, ziemniaki, śmietana 18%, koperek, przyprawy), kasza gryczana – 150g, gulasz (1, *) – 150g (mięso wieprzowe bez kości, olej rzepakowy, mąka pszenna, cebula, czosnek, zioła, przyprawy),

surówka z marchewki i jabłek z jogurtem (7,) – 100g (marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, przyprawy),kompot - 200ml(mieszanka owoców, cukier trzcinowy), – 701 kcal

WTOREK 15.09.20

Zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną (7, 9) – 400g (włoszczyzna, pieczarki, kasza jaglana, śmietana 18%, natka pietruszki, koperek, przyprawy), Ziemniaki z masłem i koperkiem (7) – 200g (ziemniaki, masło, koperek), Pieczeń wieprzowa – 70g w sosie własnym (1, *) – 80g (schab bez kości, mąka pszenna, cebula, czosnek, zioła, olej rzepakowy, przyprawy),

sałatka z papryki z zielonym ogórkiem w sosie winegret– 100g (papryka czerwona, ogórek zielony, sałata lodowa, szczypiorek, oliwa z oliwek, przyprawy), kompot - 200ml(mieszanka owoców, cukier trzcinowy) – 720 kcal

ŚRODA 16.09.20

Zupa pomidorowa z ryżem (7, 9 *) – 400ml (włoszczyzna, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, śmietana 18%, natka pietruszki, przyprawy),

Ziemniaki z masłem i koperkiem (7) – 200g (ziemniaki, masło, koperek), kotlet mielony (1, 3, *) – 100g (mięso wieprzowe bez kości, jajko, bułka pszenna, cebula, czosnek, olej rzepakowy, bułka tarta, zioła, przyprawy), Buraczki – 100g, kompot – 200ml (mieszanka owoców, cukier trzcinowy), - 807 kcal

CZWARTEK 17.09.20

Zupa brokułowa z zacierkami (1, 7, 9, *) – 400ml (włoszczyzna, biała kapusta, ziemniaki, koperek, zioła, przyprawy),

Ziemniaki z masłem i koperkiem (7) – 200g (ziemniaki, masło, koperek), bitki duszone w sosie z warzywami (1, *) – 100g (schab bez kości, mieszanka warzyw, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, olej rzepakowy, zioła, przyprawy), Sałata lodowa z marchewką i sosem winegret – 100g, kompot – 200ml (mieszanka owoców, cukier trzcinowy), 895 kcal

PIĄTEK 18.09.20

Zupa fasolowa z ziemniakami (7, 9, *) – 400ml (włoszczyzna, ziemniaki, fasola, śmietana 18%, zielona pietruszka, zioła, przyprawy),

Makaron pełne ziarno z serem (1, 7) – 280g, sos owocowy – 80g(truskawka, banan, cukier trzcinowy), kompot - 200ml(mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), – 710kcal

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.