

JADŁOSPIS

MAJ

TYDZIEŃ I

Poniedziałek (04.05)

Zupa kalafiorowa z ryżem

[włoszczyzna, seler, mleko]
[300ml]

Spaghetti pełnoziarniste z mielonym mięsem, sosem pomidorowym i oregano Danie wegetariańskie – spaghetti z sosem pomidorowym, oregano i soczewicą

[m. Wieprzowe, passata pomidorowa cebula, czosnek, makaron-gluten]
[140g,150g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser - owoc

Alergeny: gluten, seler
B:35g, T:11g, W:80g
Kcal: 541

Wtorek (05.05)

Zupa gulaszowa z makaronem

Danie wegetariańskie: zupa jarzynowa z makaronem

[włoszczyzna, m.wieprzowe, marchew, seler, makaron-gluten, jaja]
[300ml]

Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem

[mąka pszenna-gluten, jaja, mleko, drożdże, jabłka, olej rzepakowy, cukier puder]
[200g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, mąka
B:25g, T:20g, W:64g
Kcal: 540

Środa (06.05)

Zupa koperkowa z ryżem

[włoszczyzna, m.drobiowe, koper świeży, ryż, seler, śmietana 18%-mleko]
[300ml]

Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym, kasza, sałatka z ogórka kiszzonego i czerwonej cebuli

Danie wegetariańskie: klopsiki z ciecierzycy

[m.wieprzowe, mąka-gluten, jaja, kasza jęczmienna-gluten, ogórek kiszony, cebula czerwona]
[90g/50g, 130g, 100g]

Kompot owocowy

[250ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:29g, T:18g, W:65g
Kcal: 535

Czwartek (07.05)

Zupa ogórkowa z kluseczkami

[włoszczyzna, m. drobiowe, seler, jaja, makaron-gluten]
[300ml]

Kurczak curry z warzywami

Danie wegetariańskie: Tofu curry

[m. Drobiowe, marchew, cebula, czosnek, curry, śmietana30%-mleko,]
[130g, 130g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko

B:37g, T:10g, W:69g

Kcal: 502

Piątek (08.05)

Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem

[włoszczyzna, barszcz biały - gluten, seler, ziemniaki, jaja, śmietana 18%-mleko]
[300ml]

Polędwiczki z mintaja w panierce panko z ziemniakami i sałata ze śmietaną

Danie wegetariańskie: tofu w panierce panko

[panko-gluten, cukier, drożdże, margaryna, jaja, ryba-mintaj]
[110g, 150g, 100g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko

B:41g, T:15g, W:69g

Kcal: 563

TYDZIEŃ II

Czwartek (14.05)

Kapuśniak z kiełbasą i ziemniakami

Danie wegetariańskie: kapuśniak z warzywami i ziemniakami

[kapusta kiszona, włoszczyzna, seler, ziemniaki, kiełbasa wieprzowa, mąka - gluten]
[300ml]

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem

[ryż, jabłka, śmietana 18% - mleko, cynamon, cukier waniliowy]
[250g]

Kompot owocowy

[250ml]

Alergeny: gluten, seler, mleko

B: 18g, T: 11g, W: 82g

Kcal: 499

Piątek (15.05)

Zupa jarzynowa

[włoszczyzna, m.drobiowe, seler, smietana 18%-mleko, mąka-gluten]
[300ml]

Paluszki rybne z ziemniakami i sałata śmietaną

Danie wegetariańskie: paluszki z tofu

[mintaj-ryba, mąka-gluten, masło-mleko]
[100g, 120g, 80g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser - warzywo

Alergeny: gluten, seler, mleko, jaja, ryba

B:30g, T:18g, W:61g

Kcal: 522

TYDZIEŃ III

Poniedziałek (18.05)

Zupa grysikowa

[włoszczyzna, m.drobiowe, seler, kasza manna-gluten]
[300ml]

Kotlet de volaille z ziemniakami i sałatką colesław

Danie wegetariańskie: kotlet sojowy

[mięso-drobiowe, gluten, jaja, mleko]
[80g, 130g, 90g]

Kompot owocowy

[250ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:34g, T:20g, W:61g
Kcal: 557

Wtorek (19.05)

Krupnik z kurczakiem, warzywami ziemniakami i kaszą

[włoszczyzna, m.drobiowe, ziemniaki, kasza jęczmienna-gluten, seler]
[300ml]

Domowe pierogi z truskawkami

[mąka - gluten, jaja, mleko]
[200g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – warzywo

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:25g, T:12g, W:87g
Kcal: 551

Czwartek (21.05)

Zupa pieczarkowa z ziemniakami

[włoszczyzna, m.drobiowe, seler, pieczarki, mleko]
[300ml]

Łazanki z mięsem i kapustą

Danie wegetariańskie: łazanki z kapustą i fasolą

[m. wieprzowe, gluten, jaja, fasola]
[250g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser - owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:32g, T:20g, W:75g
Kcal: 590

Piątek (22.05)

Zupa fasolowa z makaronem

[włoszczyzna, m.drobiowe, seler, makaron-gluten, jaja, fasola biała]
[300ml]

Burger rybny z ziemniakami i surówką z kapusty kiszonej

[bułka pszenna i bułka tarta-gluten, jaja, ryba-dorsz]
[100g, 130g, 90g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, ryba

B:32g, T:17g, W:65g

Kcal: 540

TYDZIEŃ IV

Poniedziałek (25.05)

Zupa ziemniaczana z warzywami i kiełbasą

[włoszczyzna, ziemniaki, pietruszka nać, koperek, fasolka szparagowa, groszek zielony, kiełbasa wieprzowa, śmietana 18%-mleko, seler]
[300ml]

Naleśniki z dżemem truskawkowym

[mąka pełnoziarnista-gluten, jaja, mleko]
[200g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser - owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:26g, T:16g, W:58g
Kcal: 477

Wtorek (26.05)

Zupa pomidorowa z ryżem

[włoszczyzna, m.drobiowe, ryż, przecier pomidorowy, seler, śmietana 18%-mleko]
[300ml]

Kotlet mielony wieprzowy z ziemniakami i marchew z jabłkiem

Danie wegetariańskie: kotlet z soczewicy

[mięso-wieprzowe, gluten, jaja, mleko]
[80g, 150g, 100g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:38g, T:11g, W:68g
Kcal: 517

Środa (27.05)

Krem z łamanego groszku

[włoszczyzna, seler, makaron – gluten, jaja, groszek, m.drobiowe, śmietana 18%-mleko]
[300ml]

Boeuf strogonow z papryką i cukinią, ryż i pomidorki koktajlowe

Danie wegetariańskie: Boeuf strogonow z tofu

[m. wieprzowe, papryka, pomidor, cebula, cukinia]
[130g, 110g, 80g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – warzywo

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:26g, T:21g, W:65g
Kcal: 537

Czwartek (28.05)

Barszcz czerwony z ziemniakami

[włoszczyzna, buraki, seler, ziemniaki]
[300ml]

Kluski leniwe z musem truskawkowym

[ser twarogowy-mleko, jajko, mąka-gluten, masło, jogurt, truskawki]
[200g, 80g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Alergeny: gluten, seler, mleko

B:21g, T:13g, W:70g

Kcal: 480

Piątek (29.05)

Zupa jarzynowa z makaronem

[włoszczyzna, m.drobiowe, brukselka, groszek, fasolka, marchew, seler, makaron-gluten, jaja, śmietana 30%-mleko]
[300ml]

Jajko sadzone z ziemniakami i marchew z groszkiem

[130g, 120g, 100g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko

B:25g, T:20g, W:64g

Kcal: 540