

JADŁOSPIS

MARZEC

Poniedziałek (02.03)

Zupa brokułowa z makronem

[włoszczyzna, seler, brokułowa, m.drobiowe, ryż, makron-gluten, śmietana 30% - mleko]
[300ml]

Filet pieczony w sosie własnym z ziemniakami, surówka z białej kapusty

Danie. Wegetariańskie: tofu w sosie własnym

[filet z kurczaka, ziemniaki, kapusta biała, marchew, śmietana 18%-mleko, mąka-gluten, olej rzepakowy]
[90g, 150g, 100g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – warzywo

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

Wtorek (03.03)

Rosół z makaronem

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

Gulasz wieprzowy, kasza, surówka z selera

Danie wegetariańskie: gulasz z ciecierzycy

[mięso wieprzowe, śmietana 30% - mleko, cebula, czosnek, seler]
[90g, 120g, 100g]

Lemoniada

[250 ml]

Deser - owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:34g, T:18g, W:27g
Kcal: 546

Środa (04.03)

Krem z łamanego groszku z grzankami

[włoszczyzna, seler, groch, grzanki, mięso drobiowe]
[300ml]

Makaron z truskawkami i jogurtem

[makaron-gluten, truskawki, jogurt]
[150g, 20g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser - owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:33g, T:20g, W:45g
Kcal: 497

Czwartek (05.03)

Zupa pomidorowa z ryżem

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

Kotlet mielony wieprzowy z ziemniakami i buraczkami zasmażanymi

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

Piątek (06.03)

Zupa fasolowa z makaronem

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

Burger rybny z ziemniakami i surówką z kapusty kiszzonej

[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

Poniedziałek (09.03)

Zupa ziemniaczana z warzywami i kielbasą

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

Placki ziemniaczane ze śmietaną

[mąka pełnoziarnista-gluten, jaja, mleko, dżem truskawkowy, cukier]
[180g, 20g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko

B:26g, T:16g, W:58g

Kcal: 477

Wtorek (10.03)

Zupa brukselkowa z makaronem

[włoszczyzna, seler, makaron – gluten, jaja, brukselka, 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

Środa (11.03)

Krupnik z kurczakiem, warzywami ziemniakami i kaszą

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

Domowe pierogi ruskie z cebulką

[mąka - gluten, jaja, ziemniaki, ser biały-mleko]

[200g, 10g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko

B:25g, T:12g, W:87g

Kcal: 551

Czwartek (12.03)

Zupa koperkowa z ryżem

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

Pulpety drobiowe z ziemniakami, marchew z jabłkiem

Danie wegetariańskie: pulpety z ciecierzycy

[jaja, olej rzepakowy, masło-mleko]
[90g, 120g, 100g]

Lemoniada

[250ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B: 32g, T: 16g, W: 64g
Kcal: 528

Piątek (13.03)

Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem

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

Panierowany filet z morskczuka w panko z ziemniakami i buraczki z jabłkiem

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

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B: 41g, T: 15g, W: 69g
Kcal: 563

Poniedziałek (16.03)

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

Wtorek (17.03)

Zupa pieczarkowa z łazankami

[gluten, jaja, mleko, seler, grzyby-pieczarki]
[300ml]

Półdewiczki wieprzowe w cieście naleśnikowym, ziemniaki, sałatka z ogórków kiszonych

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

Kompot owocowy

[250 ml]

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

Środa (18.03)

Zupa kalafiorowa z ryżem

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

Łazanki z mięsem i kapustą

Danie wegetariańskie: łazanki z kapustą i fasolą

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

Lemoniada

[250 ml]

Deser - mandarynka

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

Czwartek (19.03)

Zupa pomidorowa z makaronem

[włoszczyzna, m.drobiowe, seler, makaron-gluten, jaja, przecier pomidorowy, śmietana 30% - mleko]
[300ml]

Schab duszony z porem i marchewka w sosie śmietanowym, sałatka z pomidorem

Danie wegetariańskie: Kotlety sojowe

[schab, cebula, śmietana 30% - mleko, pomidor, szczypiorek, cebula]
[100g, 140g, 100g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko

B:30g, T:13g, W:60g

Kcal: 476

Piątek (20.03)

Zupa pomidorowa z makaronem

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

Paluszki rybne z ziemniakami i buraczki z chrzanem

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

Poniedziałek (23.03)

Kapuśniak z ziemniakami, kielbasą i warzywami

Danie wegetariańskie: kapuśniak z ciecierzycą

[włoszczyzna, seler, ziemniaki, kielbasa wieprzowa]

[300ml]

Naleśniki z serem z dodatkiem banana i polewy czekoladowej

[mąka-gluten, jaja, mleko, ser twarogowy-mleko, kako, masło-mleko, banan, cukier]

[170g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko

B:20g, T:10g, W:84g

Kcal: 502

Wtorek (24.03)

Rosół drobiowy z warzywami i makaronem

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

[300ml]

Kotlet schabowy z ziemniakami puree i kapustą zasmażaną

Danie wegetariańskie: kotlet sojowy

[m.wieprzowe, bułka tarta-gluten, jaja, masło-mleko]

[80g, 130g, 90g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko

B:34g, T:20g, W:61g

Kcal: 557

Środa (25.03)

Zupa ziemniaczana z warzywami i zieleniną, zabieleną

[włoszczyzna, seler, ziemniaki, koperek, natka pietruszki, m. drobiowe, śmietana 18% - mleko]

[300ml]

Kurczak po chińsku, ryż, surówka z białej kapusty i marchwi

Danie wegetariańskie – tofu po chińsku, ryż, surówka z białej kaputy i marchwi

[filet z kurczaka/tofu-soja, ryż, kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, sos sojowy - gluten/soja]

[130g, 110g, 100g]

Kompot owocowa

[250ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, soja, mleko

B: 35g, T: 12g, W: 72g

Kcal: 536

Czwartek (26.03)

Kapuśniak z kielbasą i ziemniakami

Danie wegetariańskie: kapuśniak z warzywami i ziemniakami

[kapusta kiszona, włoszczyzna, seler, ziemniaki, kielbasa 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 (27.03)

Zupa pomidorowa z ryżem

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

Pulpety rybne z ziemniakami i fasolką szparagową

Danie wegetariańskie: pulpety warzywne

[ryba, jaja, bułka tarta - gluten, ziemniaki, fasolka szparagowa, masło - mleko]
[90g, 130g, 100g]

Kompot owocowy

[250ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, ryba, jaja, mleko

B: 29g, T: 14g, W: 66g

Kcal: 506

Poniedziałek (30.03)

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

[jaja, ziemniaki, marchew, groszek zielony]
[130g, 120g, 100g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

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

Wtorek (31.03)

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