

Jadłospis 18-22.09.2023

PONIEDZIAŁEK:

Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami

Składniki: Woda, szpinak, ziemniaki, śmietana (zawiera mleko), seler, por, natka pietruszki, majeranek, lubczyk, sól, pieprz

Gulasz z indyka

Kasza bulgur (zawiera gluten)

Surówka z ogórkiem i papryką

Kompot

Składniki:

Mięso gulaszowe z indyka, olej, papryka mielona, cebula, czosnek, mąka pszenna (zawiera gluten), sól, pieprz

Surówka: kapusta pekińska, ogórek zielony, papryka, sól, pieprz

Kompot: woda, porzeczka czarna, truskawka, cukier

WTOREK:

Obiad:

Zupa grysikowa z ziemniakami i mięskiem

Składniki:

Woda, kasza manna (zawiera gluten), ziemniaki, udziec z kurczaka, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, lubczyk, majeranek, pieprz

Pancakes z musem truskawkowym

Kompot

Składniki:

Pancakes: mąka pszenna (zawiera gluten), woda, jajko, cukier, olej rzepakowy, mleko, masło, środki spulchniające, sól

Mus: truskawki, woda, cukier

Kompot: woda, jabłko, porzeczka, cukier

ŚRODA:

Obiad:

Zupa koperkowa z ryżem

Składniki:

Woda, koperek, ryż biały, śmietana (zawiera mleko), seler, por, natka pietruszki, majeranek, lubczyk, sól, pieprz

Filet z kurczaka w panierce

Ziemniaki

Surówka z buraczków

Kompot

Składniki:

Filet z kurczaka, bułka tarta (zawiera gluten), jaja, olej, pieprz, sól

Ziemniaki, mleko, sól

Buraki, olej, sól, pieprz

Kompot: woda, jabłko, śliwka, rabarbar, porzeczka, aronia, cukier

CZWARTEK:

Obiad:

Zupa kalafiorowa z ziemniakami

Składniki:

woda, kalafior, marchew, pietruszka, seler, por, śmietana (zawiera mleko), ziemniaki, lubczyk, sól, pieprz czarny, koper

Gulasz meksykański z mięsem, papryką, fasolą i kukurydzą

Ryż paraboliczny

Kompot

Składniki:

Mięso wieprzowe, kukurydza, papryka, groszek zielony, fasola czerwona, cebula, czosnek, olej, papryka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (zawiera gluten)

Kompot: czarna porzeczka, aronia, wiśnie, cukier

PIĄTEK:

Obiad:

Krem z warzyw z groszkiem ptysiowym

Składniki:

Woda, brokuły, kalafior, brukselka, fasolka szparagowa, śmietana (zawiera mleko), marchewka, pietruszka korzeń, seler, por, mąka pszenna (zawiera gluten), natka pietruszki, majeranek, lubczyk, sól, pieprz

Groszek: mąka pszenna, jaja, margaryna (olej rzepakowy, woda, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), woda, sól

Ryba panierowana

Ziemniaki

Surówka z kiszzonej kapusty

Kompot

Składniki:

Ryba-miruna, bułka tarta (zawiera gluten), jaja, olej, pieprz, sól

Ziemniaki, mleko, sól

Kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej, sól, pieprz

Kompot: woda, porzeczka czarna, wiśnie, cukier