

Jadłospis 15-19.01.2024

PONIEDZIAŁEK:

Obiad:

Barszcz biały z ziemniakami

Składniki:

Woda, ziemniaki, koncentrat barszczu (zakwas: mąka żytnia i pszenna (zawiera **gluten**), czosnek, śmietana (zawiera **mleko**), **seler**, por, natka pietruszki, majeranek, lubczyk, sól, pieprz

Makaron z mięskiem i warzywami

Kompot

Składniki:

Mięso wieprzowe, makaron (zawiera **gluten**), cebula, marchew, pietruszka, fasolka szparagowa, brokuły, kalafior, lubczyk, czosnek, cebula, oregano, bazylia, olej
Kompot: woda, porzeczka czarna, cukier

WTOREK:

Obiad:

Krem z brokułów z grzankami

Składniki:

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

Grzanki: chleb wiejski (pszenno-żytni) – mąka pszenna 750 (zawiera **gluten**), mąka żytnia 720, woda), drożdże, sól, woda

Pulpecik wieprzowy w sosie pomidorowym

Kasza bulgur (zawiera **gluten**)

Surówka z kapusty pekińskiej

Kompot

Składniki:

Mięso wieprzowe, bułka tarta (zawiera **gluten**), **jaja**, czosnek, olej, pieprz, koncentrat pomidorowy, śmietana (zawiera **mleko**), mąka pszenna (zawiera **gluten**), sól

Kapusta pekińska, olej, marchew, sól, pieprz

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

ŚRODA:

Obiad:

Zupa ogórkowa z ryżem

Składniki:

Woda, ogórki kiszzone, ryż biały, śmietana (zawiera **mleko**), marchewka, pietruszka korzeń, **seler**, por, koper, majeranek, lubczyk, sól, pieprz

Pieczone nuggetsy z kurczaka

Ziemniaki

Surówka meksykańska

Kompot

Składniki:

Filet z kurczaka, **mleko, mąka pszenna, jaja**, płatki kukurydziane, sól, pieprz, papryka, olej

Ziemniaki, **mleko**, sól

Kapusta biała, marchew, kukurydza, fasola, majonez (zawiera **jaja**), sól, pieprz

Kompot: woda, porzeczka czarna, truskawka, cukier

CZWARTEK:

Obiad:

Kapuśniak z białej kapusty z mięskiem drobiowym i ziemniakami

Składniki:

Woda, kapusta biała, udziec z kurczaka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, ziele angielskie, liść laurowy, koperek, majeranek, lubczyk, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz

Ryż z jabłkami i cynamonem

Polewą waniliową

Kompot

Składniki:

Ryż biały, jabłka, cynamon, cukier

Polewa: jogurt naturalny (zawiera mleko), cukier waniliowy, cukier

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

PIĄTEK:

Obiad:

Zupa jarzynowa przecierana z kaszą jaglaną

Składniki:

Woda, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, por kasza jaglana, śmietana (zawiera mleko), natka pietruszki, majeranek, lubczyk, sól, pieprz

Ryba panierowana

Ziemniaki

Surówka z marchewki
Kompot

Składniki:

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

Ziemniaki, mleko, sól

Marchew, olej, sól, pieprz

Kompot: woda, porzeczka czarna, cukier