

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

OD 11.06 - DO 15.06.2018

<p>Poniedziałek</p> <p>11.06.2018</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki Liść laurowy, Marchew , Pietruszka, korzeń , <u>SELER korzeniowy</u> Ogórek kwaszony, <u>ŚMIETANA, 18% tłuszczu</u> , Pietruszka, liście Por, Ziemniaki, Mięso z udźca indyka, Pieprz czarny mielony ,Ziele angielskie</p> <p style="text-align: right;">300 ml 127 kcal</p> <p>Pieczeń wieprzowa Wieprzowina, szynka, Cebula, Papryka czerwona, mrożona, <u>MAKA pełnoziarnista</u>, Sól sodowo-potasowa, Olej rzepakowy uniwersalny Pieprz czarny mielony, Przyprawa do mięs, Tymianek</p> <p style="text-align: right;">100 g 225 kcal</p> <p>Ogórek świeży 80 g 8 kcal</p> <p>Kasza gryczana Kasza gryczana, Olej rzepakowy uniwersalny, Sól sodowo-potasowa</p> <p style="text-align: right;">120 g 215 kcal</p> <p>Kompot z malin lub woda Maliny, mrożone, Miód pszczeli</p> <p style="text-align: right;">200 ml 38 kcal</p> <p>Jabłko 1 szt 41 kcal</p> <p style="text-align: right;">654 kcal</p>
<p>Wtorkowe</p> <p><u>nowości</u></p> <p>12.06.2018</p>	<p>Zupa z kaszą kuskus i makaronem Mięso z ud kurczaka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, <u>MASŁO śmietankowe 18%</u>, Kasza kuskus, <u>MAKARON bezjajeczny z semoliny</u>, Sól sodowo-potasowa, Pieprz czarny mielony, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście</p> <p style="text-align: right;">300 ml 252 kcal</p> <p>Ryż z jabłkami Ryż biały, Jabłko, <u>ŚMIETANA, 12% tłuszczu</u>, Cynamon, Miód pszczeli</p> <p>JOGURT naturalny, 2% tłuszczu</p> <p style="text-align: right;">200 g 289 kcal</p> <p>Kalarepa</p> <p style="text-align: right;">50 g 12 kcal</p> <p>Kompot z truskawek lub woda Woda, Truskawki, mrożone, Miód pszczeli</p> <p style="text-align: right;">200 ml 37 kcal</p> <p>Kiwi</p> <p style="text-align: right;">1 szt 38 kcal</p> <p style="text-align: right;">628 kcal</p>

Środa 13.06.2018	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami, z zielenią <u>SELER korzeniowy, ŚMIETANA, 18% tłuszczu</u>, Pietruszka, liście, Pieprz czarny mielony, Sól sodowo-potasowa, Marchew, Brukselka, mrożona, Kalafior, mrożony, Fasolka szparagowa, mrożona Ziele angielskie, Liść laurowy, Cebula, Lubczyk</p>	300 ml	141 kcal
	<p>Boef Strogonow Wołowina zrazowa dolna, Papryka czerwona, mrożona, <u>MAKA pszena, typ 500</u>, Pieczarka uprawna, świeża, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy uniwersalny, Skrobia ziemniaczana, Sól sodowo-potasowa, Pieprz czarny mielony, Ziele angielskie, Liść laurowy</p>	120 g	163 kcal
	<p>Surówka z młodej kapusty z marchewką, ogórkiem Kapusta biała, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, Marchew, Ogórek, Pieprz czarny mielony, Przyprawa do sałatek</p>	80 g	44 kcal
	<p>Makaron świderki <u>MAKARON bezjajeczny z semoliny</u>, Olej rzepakowy uniwersalny, Sól sodowo-potasowa</p>	150 g	197 kcal
	<p>Woda z cytryną i miętą lub woda Woda, Cytryna, Mięta</p>	200 ml	6 kcal
	<p>Jabłko</p>	1 szt	41 kcal
Czwartek 14.06.2018	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem, z zielenią Mięso z udźca indyka, Marchew, Por, Cebula, Pieczarka uprawna, świeża, <u>MASŁO śmietankowe82%, MAKARON bezjajeczny z semoliny</u> Pietruszka, Sól sodowo-potasowa, <u>MAKA pszena, typ 500</u>, Pieprz czarny mielony, <u>SELER korzeniowy, ŚMIETANA, 18% tłuszczu</u></p>	300 ml	178 kcal
	<p>Kotlet pożarski Mięso z ud kurczaka, <u>JAJA kurze, MASŁO śmietankowe82%, BUŁKA tarta, BUŁKI pszenne zwykłe</u>, Olej rzepakowy uniwersalny, Sól sodowo-potasowa, Pieprz czarny mielony, Przyprawa do mięs, Czosnek granulowany</p>	110 g	288 kcal
	<p>Surówka z selera, jabłek z rodzynekami</p>	80 g	40 kcal

SELER korzeniowy, Jabłko, RODZYNKI, suszone, Cytryna, ŚMIETANA, 12% tłuszczu, Pieprz czarny mielony, Sól sodowo-potasowa

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki, Koper ogrodowy, Sól sodowo-potasowa

200 g 150 kcal

Kompot wieloowocowy lub woda

Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Miód pszczeli, Cynamon, Goździk

200 ml 42 kcal

Pomarańcza

1 szt 48 kcal

745 kcal

Kubańska zupa z czerwonej fasoli

Fasola czerwona, SELER naciowy, Papryka zielona, Cebula, Czosnek, Pomidor, KASZA jęczmienna, pęczak, Marchew, Por, SELER korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Oregano, Sól sodowo-potasowa Kolendra, Olej rzepakowy uniwersalny

300 ml 115 kcal

Filet z łososia świeżego saute

ŁOSOŚ, świeży, filet bez skóry, Pieprz cytrynowy, Przyprawa do ryb, Olej rzepakowy uniwersalny, Sól sodowo-potasowa

80 g 165 kcal

Papryka do chrupania

50 g 14 kcal

Kasza pęczak z pieczarkami i selerem naciowym

KASZA jęczmienna, pęczak, SELER naciowy, Pieczarka uprawna, świeża, Olej rzepakowy uniwersalny, Cebula, MASŁO śmietankowe 82%, Pietruszka, liście, Sól sodowo-potasowa, Pieprz czarny mielony

120 g 258 kcal

Kompot z jabłek lub woda

Woda, Jabłko, Goździk, Cynamon, Miód pszczeli

200 ml 43 kcal

Banan

1 szt 84 kcal

679 kcal

Piątek

15.06.2018

