

# JADŁOSPIS TYGODNIOWY

OD 19.03 - DO 23.03.2018

<p><b>Poniedziałek</b></p> <p><b>19.03.2018</b></p>	<p><b>Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieleniną</b> udziec z indyka , ziemniaki , marchew , brukselka mrożona , kalafior mrożony , fasolka szparagowa mrożona , pietruszka korzeń por , SELER , cebula ,pietruszka liść ,pieprz , ŚMIETANA , liść laurowy , ziele angielskie , sól</p> <p style="text-align: right;"><b>300 ml 120 kcal</b></p> <p><b>Kotlet schabowy panierowany</b> Wieprzowina schab, BUŁKA tarta, JAJA, olej rzepakowy, pieprz, sól</p> <p style="text-align: right;"><b>100 g 259 kcal</b></p> <p><b>Surówka z warzyw mieszanych</b> Kapusta pekińska, ogórek kwaszony ,marchew, pomidor, papryka świeża, pietruszka korzeń, pietruszka liść, olej, pieprz, sól</p> <p style="text-align: right;"><b>80 g 77 kcal</b></p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem</b> ziemniaki, koper ogrodowy, sól</p> <p style="text-align: right;"><b>200 g 150 kcal</b></p> <p><b>Kompot z jabłek</b> jabłko, miód, goździk, cynamon</p> <p style="text-align: right;"><b>200 ml 43 kcal</b></p> <p><b>Gruszka</b></p> <p style="text-align: right;"><b>1 szt 49 kcal</b></p> <p style="text-align: right;"><b>697 kcal</b></p>
<p><b>Wtorkowe</b></p> <p><b><u>Nowości</u></b></p> <p><b>20.03.2018</b></p>	<p><b>Zupa jaglana</b> udziec indyczy, KASZA jaglana, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, SELER, por, MASŁO, pietruszka liść, koper ogrodowy, pieprz</p> <p style="text-align: right;"><b>300 ml 97 kcal</b></p> <p><b>Indyk w sosie pieczarkowym</b> mięso z udźca indyka, pieczarki, ŚMIETANA, olej rzepakowy, pieprz, sól</p> <p style="text-align: right;"><b>130 g 165 kcal</b></p> <p><b>Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem</b> kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej, cytryna, czosnek, miód, pieprz, sól</p> <p style="text-align: right;"><b>80 g 69 kcal</b></p> <p><b>Kasza gryczana</b> Kasza gryczana , olej rzepakowy , sól</p> <p style="text-align: right;"><b>120 g 215 kcal</b></p> <p><b>Kompot ze śliwek</b> śliwka mrożona bez pestek, miód pszczeleli</p> <p style="text-align: right;"><b>200 ml 48 kcal</b></p> <p><b>Jabłko</b></p> <p style="text-align: right;"><b>1 szt 41 kcal</b></p> <p style="text-align: right;"><b>636 kcal</b></p>
<p><b>Środa</b></p>	<p><b>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i natka pietruszki</b> ziemniaki, udziec indyczy b/s , fasolka szparagowa mrożona , marchew , SELER , pietruszka korzeń , ŚMIETANA , pietruszka liście , pieprz , liść laurowy , ziele angielskie , sól</p> <p style="text-align: right;"><b>300 ml 137 kcal</b></p> <p><b>Kluski leniwe</b> ziemniaki, ser twarogowy, MLEKO, MAŁA pszenna, cukier, JAJA, skrobia ziemniaczana, sól, cukier waniliowy, MASŁO śmietankowe, BUŁKA tarta</p> <p style="text-align: right;"><b>200 g 358 kcal</b></p>

21.03.2018	<p><b>Marchewka do gryzienia</b> marchew 80 g 20 kcal</p> <p><b>Napój cytrynowy</b> woda, cytryna, miód 200 ml 37 kcal</p> <p><b>Banan</b> 1 szt 84 kcal</p> <p style="text-align: right;"><b>636 kcal</b></p>
Czwartek  22.03.2018	<p><b>Barszcz ukraiński z ziemniakami i natką pietruszki</b> burak, ziemniaki, udziec indyczy b/s, kapusta biała, marchew, ŚMIETANA, por, pietruszka korzeń, fasola biała, koncentrat pomidorowy, miód, sól, ziele angielski, liść laurowy, pierz czarny 300 ml 171 kcal</p> <p><b>Poładwiczki wieprzowe w sosie własnym</b> poładwica wieprzowa, olej rzepakowy, MAKA pszenna, papryka czerwona mrożona, ŚMIETANA, przyprawa do mięs, sól, pieprz, kolendra, cząber, tymianek, estragon, bazylia 110 g 199 kcal</p> <p><b>Salatka z buraczków z jabłkiem</b> burak, cebula, jabłko, miód pszczeli, kwas cytrynowy, pieprz, olej, sól 80 g 47 kcal</p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem</b> ziemniaki, koper ogrodowy, sól 200 g 150 kcal</p> <p><b>Kompot wielowocowy</b> Mieszanka owocowa mrożona, miód, cynamon, goździk 200 ml 46 kcal</p> <p><b>Gruszka</b> 1 szt 49 kcal</p> <p style="text-align: right;"><b>661 kcal</b></p>
Piątek  23.03.2018	<p><b>Zupa fasolowa z ziemniakami i natką pietruszki</b> fasola biała, udziec indyczy b/s, ziemniaki, boczek wędzony, marchew, SELER, por, pietruszka korzeń, czosnek, sól, majeranek, ziele angielskie, kiełbasa śląska 300 ml 136 kcal</p> <p><b>Kotlet mielony z dorsza świeżego</b> RYBA dorsz świeży, olej rzepakowy, BUŁKA Tarta, BUŁKA pszenna, JAJKO, pieprz cytrynowy, sól 90 g 136 kcal</p> <p><b>Surówka z kiszonej kapusty i marchwi</b> kapusta kwaszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, pieprz 80 g 26 kcal</p> <p><b>Kasza pęczak z pieczarkami i selerem naciowym</b> KASZA pęczak, SELER, pieczarka, olej rzepakowy, cebula, MASŁO, pietruszka liście, pieprz, sól 120 g 258 kcal</p> <p><b>Kompot z jablek</b> jabłko, miód, goździk, cynamon 200 ml 43 kcal</p> <p><b>Banan</b> 1 szt 84 kcal</p> <p style="text-align: right;"><b>682 kcal</b></p>