

Poniedziałek 02.10.2022r.

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną : włoszczyzna (70 kasza jęczmienna (20g), ziemniak (40g), olej rzepakowy (5g); przyprawy: liść laurowy, pieprz, sól *(1,7,9)

Gulasz drobiowy z ryżem i surówką z białej kapusty: mięso drobiowe 70g, mąka 4g, wywar drobiowy 40g, marchew 5g, seler 5g, cebula 10g, ryż 40g, biała kapusta 70g *(1,9)

herbata owocowa 200 ml

Wtorek 03.10.2022r.

OBIAD

Kapuśniak : wywar z szyi z indyka(100ml) , kapusta biała(20g), ziemniak (20g), marchewka (10g), seler(5g); przyprawy liść laurowy, lubczyk, pieprz, czosnek, sól* (5,6,9,10)

Naleśniki z nadzieniem owocowym: mąka 35g, jaja 10g, mleko 20g, jabłka 30g, truskawka 10g(1,3,7)

kompot z mieszanych owoców(śliwka, czarna i czerwona porzeczka, aronia, wiśnia, truskawka) 200ml

Środa 04.10.2022r.

OBIAD

Zupa rosół z makaronem : włoszczyzna (75g), makaron (30g), , natka pietruszki, przyprawy: pieprz ,sól, *(1,3,9,)

Kotlet pożarski z ziemniakami i z marchewką z groszkiem :mięso mielone drobiowe (100g) ziemniaki (60g), jajko (10g), mąka pszenna (10g), ,marchewka z groszkiem: marchewka (50g), groszek(50g), papryka i pomidor(10g) przyprawy: cukier, sól, ocet, olej, pieprz *(1,6,7,10)

kompot z mieszanych owoców(śliwka, czarna i czerwona porzeczka, aronia, wiśnia, truskawka) 200ml

Czwartek 05.10.2022r.

Obiad

Zupa koperkowa: ziemniak (50g), włoszczyzna (100g), śmietana 9%tł (10g), koperek, pieprz *(6,7,9,10)

Gołąbki z ryżem oraz mięsem mielonym i sosem pomidorowym : kapusta(40g), mięso mielone mieszane np. –wieprzowo-drobiowe(60g), sos pomidorowy: śmietana 12%, koncentrat pomidorowy. przyprawy : pieprz i sól*(9,7,6)

woda z cytryną i miętą 200 ml

Piątek 06.10.2022r.

Obiad

Zupa krem z białych warzyw: wywar drobiowy 180ml, ziemniak 30g, seler 15g, korzeń pietruszki 10g, marchew 4g, brokuł 18g, por 3g, śmietan 18% 8g, sól, pieprz, gałka muszkatałowa *(3,7,9)

Pierogi ruskie: ziemniaki (100g), jaja (5g), mąka pszenna (50g), ser twarogowy (30g), margaryna (5g) cebula (5g) olej, pieprz ziółowy, sól, śmietana 12% *(1,3,7)

woda z cytryną i miętą 200ml

Poniedziałek 09.10.2022

Obiad:

Zupa rosół z makaronem: wywar z szyi z indyka, marchew 5g, seler 8g, makaron 15g, natka pietruszki 1g, por 2g, sól, pieprz (1,9)

Risotto drobiowe z warzywami: ryż 40g, mięso drobiowe 50g, brokuł 15g, kalafiorn10g, marchew 10g, fasolka szparagowa 5g, cebula 5g, kukurydza 3g, olej rzepakowy 2g, sól , pieprz

Wtorek 10.10.2022

Obiad: zupa grochowa: groch 15g, ziemniak 35g, marchew 5g, seler 7g, natka pietruszki 1g, wywar z szyi z indyka 180ml, kiełbaska 8g (9)

Makaron z serem twarogowym: makaron 40g, twaróg 25g, cebula 12g, olej 3g, sól, pieprz (1,3,7)

Środa 11.10.2022

Obiad: zupa jarzynowa: wywar drobiowy, ziemniak 30g, marchew 10g, seler 10g, brokuł 10g, kalafior 10g, fasolka szparagowa 10g, groszek 5g, śmietana 18% 10g, sól pieprz (7,9)

Schabowy z ziemniakami i kapustą zasmażaną: schab 70g, ziemniaki 70g. kapusta biała 50g, marchew 10g, cebula 10g, bułka tarta 10g, jajo 3g, olej 3g, sól, pieprz (1,3)

Czwartek: 12.10.2022

Obiad: zupa ogórkowa: włośzczyzna (75g), ogórek kiszony (50g), ziemniaki(50g), śmietanka 12%tł (10g), natka pietruszki; przyprawy : pieprz, liść lauowy, sól *(1,6,7)

kluski śląskie z sosem i buraczkami: ziemniak 70g, mąka ziemniaczana 15g, mąka pszenna 5g, jajo 3g, wywar drobiowy, buraki 70g, cebula 8g, olej 4g, sól, pieprz (1,3,7)

Piątek 13.10.2022

Obiad: zupa pomidorowa z ryżem: wywar drobiowy 200ml, ryż 30g, marchew 10g, seler 10g, cebula 4g, przecier pomidorowy 12g, śmietana 18% 10g, sól, pieprz (9)

Ryba z ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty: ryba miruna 70g, ziemniaki 70g, kapusta kiszona 70g, cebula 3g, olej 7g, bułka tarta 5g, (1,3,4)

