

Poniedziałek 19.02.2024

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem : włoszczyzna (100g), koncentrat pomidorowy 30% (25g), ryż (20g), śmietanka 18% (20g);,; przyprawy pieprz, tymianek, pietruszka natka, sól *(1,3,6,7)

Gulasz drobiowy z makaronem i surówką z pekińskiej kapusty: mięso drobiowe 70g, mąka 4g, wywar drobiowy 40g, marchew 5g, seler 5g, cebula 10g, makaron 60g, kapusta pekińska 70g *(1,9)

herbata owocowa 200ml

Wtorek 20.02.2024r.

Obiad

Zupa żurek z ziemniakami : zakwas (20g), ziemniak (30g), kiełbasa śląska (10g), boczek (5g), śmietana 9%tł (10g); przyprawy: majeranek, ziele angielskie, sól, pieprz *(1,6,7,10,9)

Racuchy na słodko z jabłkami i cukrem pudrem : mąka(70g), mleko (30g), drożdże(2g), cukier (2g), jabłka (25g), jaja (15g), *1,3,7,

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

Środa 21.02.2024r.

Obiad

Rosół z makaronem : włoszczyzna(20g), makaron(15g), por, seler,); przyprawy: pieprz, sól ,lubczyk *(1,6,3,9)

Pieczone udko z kurczaka z ziemniakami oraz mixem sałat: udko z kurczaka (100g); ziemniaki (60g), koperek(5g); mix sałat (60g)

woda z cytryną i miętą 200 ml

Czwartek 22.02.2024r.

Obiad

JADŁOSPIS

Zupa jarzynowa: wywar z szyi z indyka (250ml) marchew (12g), pietruszka korzeń (3g) seler korzeń(3g), ziemniaki (20g) fasolka szparagowa (4g) kalafior (8g), olej rzepakowy (2g), pietruszka natka (2g), przyprawy: sól, pieprz *(1,6,9)

Risotto z filetem z piersi kurczaka i warzywami gotowanymi na parze : ryż (100g), filet z piersi kurczaka (50g), brokuł, kalafior, marchewka, kukurydza, papryka (60g)

herbata owocowa 200 ml

Piątek 23.02.2023r.

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)

Kotleciki rybne: filet z dorsza/miruny/mintaja (90g), jaja (6g) bułka pszenna (8g), bułka tarta (4g), marchew (12g), pietruszka korzeń (4g), seler korzeń (4g), masło śmietankowe (2g) ; ziemniaki (150g); surówka z kiszonej kapusty 100g: kapusta kiszona (75g) jabłko (25g) cebula (10g), olej rzepakowy (5g) cukier (3g) *(1,4,6,7,9)

woda z cytryną i miętą 200 ml\

Poniedziałek 26.02.2024

Obiad

Zupa ryżowa na rosole : wywar z szyi z indyka(200ml), ryż(20g),natka pietruszki (3g), przyprawy: pieprz ,sól, *(1,3,7,9,)

Spaghetti z sosem warzywno-mięsnym : makaron spaghetti(50g), mięso mielone mieszane np. –wieprzowo-drobiowe(60g), pomidor(50g), marchew(50g), olej rzepakowy(5g); przyprawy: bazylija, oregano, zioła prowansalskie; *(1,6,7,9)

herbata owocowa200ml

Wtorek 27.02.2024r.

Co trafi do brzuszka maluszka?

JADŁOSPIS

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)

Pampuchy na słodko z polewą jogurtowo owocową : mąka pszenna(60g), drożdże (2g), masło (15g), mleko (20g), cukier (1g), śmietana 18% (15g), jogurt naturalny (50g), owoce (50g) cukier (3g), *1,3,7,6

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

Środa 28.02.2024r.

Obiad:

Zupa krem z ciecierzycy : wywar na szyjach z indyka(200ml), marchew (30g),ziemniaki (40g), pietruszka korzeń (5g), seler korzeń(5g), ciecierzycza (20g),mąka pszenna, natka pietruszki (3g)*(1,6,9)

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

Czwartek 29.02.2024r.

Obiad

Zupa kartoflanka na rosole : wywar z szyi z indyka(200ml), kasza manna(20g),natka pietruszki (3g), ziemniak (40g) , , przyprawy: pieprz ,sól, *(1,3,7,9,)

Filet z piersi kurczaka w sosie z kaszą jęczmienna i surówką z białej kapusty : mięso drobiowe (70g) mąka pszenna (3g) olej rzepakowy (7,5g) cebula (14g), marchew (2g) pietruszka korzeń (2g); kasza jęczmienna (100g), cukier surówka: biała kapusta(50g), pomidor, papryka ,kukurydza, natka pietruszki (20g) przyprawy: cukier, sól, , olej, *(1,3,6,7,9)

herbata owocowa 200 ml

Piątek 01.03.2024r.

Obiad

Barszcz : włoszczyzna(20g), ziemniaki(15g), buraczki, fasola, por, seler; przyprawy: pieprz, sól ,lubczyk, majeranek, śmietana 18%*(1,6,7,9)

Pierogi leniwe z cebulką i śmietaną: ziemniaki (100g), jaja (5g), mąka pszenna (30g), mąka ziemniaczana(30g) ser twarogowy (30g), margaryna (5g) cebula (5g) olej, pieprz ziołowy, sól, śmietana 12% *(1,3,7)

woda z cytryną i miętą 200 ml\

Poniedziałek 04.03.2024

Obiad

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

Łazanki: makaron (50g), kapusta biała (25g) cebula (7g) boczek (8g) kiełbasa śląska (20g) *(1,2,3,6)

woda z cytryną 200 ml

Wtorek 05.03.2024r.

Obiad

Zupa kalafiorowa : włoszczyzna (50g), kalafior(50g), ziemniak (30g), śmietana 9%tł (15g), seler, por(5g); przyprawy: pieprz, sól*(1,6,7,9,)

Kotlet pożarski z kaszą gryczaną i buraczkami na ciepło: filec z piersi kurczaka(80g), kasza gryczana (60g), buraczki(60g), cebula (15g), *(1,3,7)

Środa 06.03.2024r.

Obiad

Zupa selerowa : wywar na szyjach z indyka(200ml), marchew (10g), pietruszka korzeń (5g), seler korzeń(50g), ziemniak (30g), śmietana 18%*(1,6,9,7)

Naleśniki z serem: mąka (100g) , mleko 3,2% tł (50ml) jajka, twaróg (20g); , 12%, przyprawy: cynamon kardamon, cukier, cukier waniliowy *(1,3,6,7,)

JADŁOSPIS

herbata owocowa 200 ml

Czwartek 07.03.2024r.

Obiad

Zupa ogórkowa: włoszczyzna (75g), ogórek kiszony (50g), ziemniaki (50g), śmietanka 12%tł (10g), natka pietruszki; przyprawy : pieprz, liść laurowy, sól *(1,6,7)

Filet z piersi z kurczaka z ryżem i surówką z marchewki i jabłka :mięso drobiowe (100g), (przyprawy: pieprz, tymianek; olej rzepakowy (5g); ryż(100g) ,marchewka, jabłko; sól, kwas cytrynowy ,cukier, olej *(1,3,6)

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

Piątek 08.03.2024r.

Obiad

Zupa zacierkowa : włoszczyzna (75g), zacierka (30g), natka pietruszki, przyprawy: pieprz ,sól, *(1,3,9,)

Ryba: filet z dorsza/miruny/mintaja (90g), jaja (6g) bułka tarta (4g); ziemniaki (150g) ,surówka z kiszonej kapusty (75g): kapusta kiszona (70g) cebula (5g) marchewka(10g),cukier (3g), sól , olej*(1,2,4,6,7)

woda z cytryną i miętą 200 ml\

Poniedziałek 11.03.2024

Obiad:

Zupa żurek z ziemniakami : zakwas (20g), ziemniak (30g), kiełbasa śląska (10g), boczek (5g), śmietana 9%tł (10g); przyprawy: majeranek, ziele angielskie, sól, pieprz *(1,6,7,10,9)

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

herbata owocowa 200ml

Co trafi do brzuszka maluszka?

Wtorek 12.03.2024r.

Obiad

Zupa krem brokułowa: wywar drobiowy 180ml, ziemniak 20g, seler 10g, korzeń pietruszki 5g, marchew 4g, brokuł 50g, por 3g, śmietana 18% 8g, sól, pieprz, gałka muszkatałowa *(3,7,9)

Medaliony z indyka w sosie z kaszą jęczmienna i surówką z białej kapusty : mięso drobiowe (70g) mąka pszenna (3g) olej rzepakowy (7,5g) cebula (14g), marchew (2g) pietruszka korzeń (2g); kasza jęczmienna (100g), cukier surówka: biała kapusta(50g), pomidor, papryka ,kukurydza, natka pietruszki (20g) przyprawy: cukier, sól, , olej, *(1,3,6,7,9)

herbata owocowa 200 ml

Środa 13.03.2024r.

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem: wywar drobiowy 180ml, marchew 10g, seler 15g, makaron 28g, przecier pomidorowy 9g, śmietana 18%, sól, pieprz (1,3,7,9)

Racuchy na słodko z jabłkami i cukrem pudrem : mąka(70g), mleko (30g), drożdże(2g), cukier (2g), jabłka (25g), jaja (15g), *1,3,7,

herbata owocowa 200ml

Czwartek 14.03.2024r.

Obiad

Zupa z fasoli szparagowej: włoszczyzna (75g) ,fasola szparagowa (50g), marchew (20g), pietruszka korzeń(10g), por (10g), seler korzeń (10g) ziemniaki (80g), śmietana 9%tł (10g), mąka pszenna (3g), pietruszka natka (5g)* (1,6,7,9,)

Risotto z filetem z piersi kurczaka i warzywami gotowanymi na parze : ryż (100g), filec z piersi kurczaka (50g), brokuł, kalafior, marchewka, kukurydza, papryka (60g)

woda z cytryną i miętą 200 ml

Piątek 15.03.2024r.

Obiad

JADŁOSPIS

Zupa grochowa : wywar na szyjach z indyka(200ml), marchew (30g), pietruszka korzeń (5g), seler korzeń(5g), groch żółty (20g),mąka pszenna (3g)*(1,6,9)

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)

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

Poniedziałek 18.03.2024

Obiad

Rosół z makaronem : włoszczyzna(20g), makaron(15g), por, seler,); przyprawy: pieprz, sól ,lubczyk *(1,6,3,9)

Gulasz drobiowy z kaszą jęczmienną i surówka czerwonej kapusty: mięso drobiowe (70g) mąka pszenna (3g) olej rzepakowy (7,5g) cebula (14g), marchew (2g) pietruszka korzeń (2g); kasza jęczmienna (100g), cukier surówka: czerwona kapusta(60g), cebula (5g) przyprawy: cukier, sól, , olej, ocet *(1,3,6,7,9)

herbata owocowa 200 ml

Wtorek 19.03.2024r.

Obiad

Zupa koperkowa : włoszczyzna (50g), koperek (5g), ziemniak (50g), śmietana 12%tł (15g), przyprawy: pieprz, sól *(1,6,7,9,)

Domowa pizza : mąka pszenna 40g, papryka 10g, sos pomidorowy 10g , pomidor 5g, cebula 5g, kukurydza 3g, ser żółty 30g, pieczarka 5g, oregano, bazyliia, zioła prowansalskie *1,9

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

Środa 20.03.2024r.

Obiad:

Zupa brokułowa: wywar z szyi z indyka (250ml) marchew (5g), pietruszka korzeń (3g) seler korzen(5g), ziemniaki (20g) brokuł (35g), pietruszka natka (2g), przyprawy: sól, pieprz *(1,6,9)

Co trafi do brzuszka maluszka?

JADŁOSPIS

Nuggetsy z piersi kurczaka z ryżem i surówka z pekińskiej kapusty: filet z piersi kurczaka(60g), ryż (35g), płatki kukurydziane 10g , kapusta pekińska (60g), mąka (5g), mleko (5g) *(1,3,7)

herbata owocowa 200 ml

Czwartek 21.03.2024r.

Obiad:

Zupa grochowa : wywar na szyjach z indyka(200ml), marchew (30g), pietruszka korzeń (5g), seler korzeń(5g), groch żółty (20g),mąka pszenna (3g)*(1,6,9)

Naleśniki z nadzieniem owocowym: mąka (100g) , mleko 3,2% tł (50ml) jajka, jabłka (40g); , 12%,przyprawy: cynamon, kardamon, cukier, cukier waniliowy *(1,3,6,7,)

kompot jabłkowy 200ml

Piątek 22.03.2024r.

Obiad

Zupa jarzynowa: wywar z szyi z indyka (250ml) marchew (12g), pietruszka korzeń (3g) seler korzeń(3g), ziemniaki (20g) fasolka szparagowa (4g) kalafior (8g), olej rzepakowy (2g), pietruszka natka (2g), przyprawy: sól, pieprz *(1,6,9)

Kotleciki rybne: filet z dorsza/miruny/mintaja (90g), jaja (6g) bułka pszenna (8g), bułka tarta (4g), marchew (12g), pietruszka korzeń (4g), seler korzeń (4g), masło śmietankowe (2g) ; ziemniaki (150g); surówka z kiszonej kapusty 100g: kapusta kiszona (75g) jabłko (25g) cebula (10g), olej rzepakowy (5g) cukier (3g) *(1,4,6,7,9)

woda z cytryną i miętą 200 ml\

Poniedziałek 25.03.2024

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem : włoszczyzna (100g), koncentrat pomidorowy 30% (25g), ryż (20g), śmietanka 18% (20g);, przyprawy pieprz, tymianek, pietruszka natka, sól *(1,3,6,7)

Co trafi do brzuszka maluszka?

JADŁOSPIS

Zapiekanka makaronowa z żółtym serem, z kurczakiem i warzywami :ser żółty 10g, makaron 60g, filet z piersi kurczaka 30g, warzywa 50g : brokuł, kukurydza, papryka, suszone pomidory, kalafior *1,3,7

kompot jabłkowy 200ml

Wtorek 26.03.2024r.

Obiad

Zupa krem z zielonego groszku: wywar drobiowy 180ml, ziemniak 10g, groszek 40g korzeń pietruszki 10g, marchew 4g, brokuł 18g, por 3g, śmietan 18% 8g, sól, pieprz, gałka muszkatałowa *(3,7,9)

Pieczony schab sosie z kaszą jęczmienna i buraczkami : mięso wieprzowe (70g) mąka pszenna (3g) olej rzepakowy (7,5g) cebula (14g), marchew (2g) pietruszka korzeń (2g); kasza jęczmienna (100g), cukier surówka: czerwona kapusta(50g), ,przyprawy: cukier, sól, , olej, *(1,3,6,7,9)

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

Środa 27.03.2024r.

Obiad

Zupa ogórkowa: włoszczyzna (75g), ogórek kiszony (50g),ziemniaki(50g), śmietanka 12%tł (10g), natka pietruszki; przyprawy : pieprz, liść laurowy, sól *(1,6,7)

Spaghetti z sosem warzywno-mięsnym : makaron spaghetti(50g), mięso mielone mieszane np. –wieprzowo-drobiowe(60g), pomidor(50g), marchew(50g), olej rzepakowy(5g); przyprawy: bazylią, oregano, zioła prowansalskie; *(1,6,7,9)

herbata owocowa 200ml

Co trafi do brzuszka maluszka?