

JADŁOSPIS

Poniedziałek 01.04.2024

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)

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 02.04.2024r.

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem: wywar z porcji rosółowej oraz szyi z indyka (50g), koncentrat pomidorowy 30% (25g), ryż (20g), śmietanka 18% (20g); przyprawy pieprz, tymianek, pietruszka natka, sól *(1,3,6,7)

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 03.04.2024r.

Obiad

Rosół z makaronem: wywar z porcji rosółowej oraz szyi z indyka(50g), makaron(15g), por, seler,); przyprawy: pieprz, sól, lubczyk *(1,6,3,9)

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

woda z cytryną i miętą 200 ml

Co trafi do brzuszka maluszka?

Czwartek 04.04.2024r.

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)

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 05.04.2023r.

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 muskatołowa *(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 08.04.2024

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 owocowa 200ml

Wtorek 09.04.2024r.

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 10.04.2024r.

Obiad:

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

Kaszotto z kaszy kus kus z kalafiozem, brokułem, papryką, zielonym groszkiem, marchewką w sosie śmietanowo-koperkowym z mąką pszenną: kasza kus kus (50g), brokuł(10g), papryka(5g), kalafior(10g), zielony groszek(10g), marchewka(10g), sos śmietanowo-koperkowy(śmietana 12%, 20g) *1,7

woda z cytryną i miętą 200 ml

JADŁOSPIS

Czwartek 11.04.2024r.

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 ryżem i surówką z białej kapusty: mięso drobiowe (70g) mąka pszenna (3g) olej rzepakowy (7,5g) cebula (14g), marchew (2g) pietruszka korzeń (2g); ryż (80g), 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 12.04.2024r.

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 15.04.2024

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

Co trafi do brzuszka maluszka?

JADŁOSPIS

Wtorek 16.04.2024r.

Obiad

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

Pulpety w sosie(mięso mieszane) z kaszą gryczaną i buraczkami: filet z piersi kurczaka(40g), mięso wieprzowe (40g), kasza gryczana (60g), buraczki(60g), cebula (15g), *(1,3,7)

Środa 17.04.2024r.

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,)

herbata owocowa 200 ml

Czwartek 18.04.2024r.

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) 200 ml

Co trafi do brzuszka maluszka?

Piątek 19.04.2024r.

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 22.04.2024

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 owocowa200ml

Wtorek 23.04.2024r.

Obiad

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

JADŁOSPIS

Środa 24.04.2024r.

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 25.04.2024r.

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), filet z piersi kurczaka (50g), brokuł, kalafior, marchewka, kukurydza, papryka (60g)

woda z cytryną i miętą 200 ml

Piątek 26.04.2024r.

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)

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

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

Co trafi do brzuszka maluszka?

Poniedziałek 29.04.2024

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 30.04.2024r.

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, bazylija, zioła prowansalskie *1,9

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

Środa 01.05.2024r.

Obiad:

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

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

JADŁOSPIS

Czwartek 02.05.2024r.

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)

Makaron penne z mąki durum z kawałkami kurczaka w sosie śmietanowo- pieczarkowym, z miksem sałat z sosem winegret: makaron(30g), filet z piersi kurczaka (70g), mix sałat z sosem winegret (50g)*1,3,7

kompot jabłkowy 200ml

Piątek 03.05.2024r.

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 06.05.2024

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)

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

Co trafi do brzuszka maluszka?

Wtorek 07.05.2024r.

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 muskatołowa *(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

Podwieczerek: jogurt naturalny*7, biszkopty *1,7

Składniki pokarmowe: energia 1014 kcal, białko 45g, tłuszcz 31g, węglowodany 131g, sód 887 mg

Środa 08.05.2024r.

Obiad

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

Makaron penne z mąki durum z kawałkami kurczaka w sosie śmietanowo- pieczarkowym, z miksem sałat z sosem winegret: makaron(30g), filet z piersi kurczaka (70g), mix sałat z sosem winegret (50g)*1,3,7

Czwartek 09.05.2024r.

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)

Pulpety z indyka w sosie z ryżem i marchewką z jabłkiem: mięso drobiowe (70g) mąka pszenna (3g) olej rzepakowy (7,5g) cebula (14g), marchew (2g) pietruszka korzeń (2g); kasza jęczmienna (100g), cukier surówka: marchewka (50g), jabłko (20g) przyprawy: cukier, sól, olej, *(1,3,6,7,9)

herbata owocowa 200 ml

JADŁOSPIS

Piątek 10.05.2024r.

Obiad

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

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

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

Co trafi do brzuszka maluszka?