



JADŁOSPIS 09.12- 20.12.2024r

DATA	OBIAD
Poniedziałek 09.12.2024 Kcal 650	<i>Zupa jarzynowa z ziemniakami natką pietruszki 300ml,</i> <i>/ ziemniaki, marchew, pietruszka, por, kapusta włoska, kurczak/</i> <i>Penne po włosku 200g</i> <i>/mąka pszenna, olej, kurczak, pomidory suszone, oliwki,/</i> <i>sok wiśniowo - jabłkowy 250ml</i>
Wtorek 10.12.2024 Kcal 660	<i>Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml</i> <i>/kurczak , śmietana, marchew, pietruszka, seler/</i> <i>Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 80g/100ml</i> <i>/filet z kurczaka , cebula, olej, ananas/</i> <i>Ryż jaśminowy 60g</i> <i>/kapusta, marchewka, kukurydza, jogurt/</i> <i>kompot owocowy 250ml</i>

<p>Środa 11.12.2024</p> <p>Kcal 640</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml /pietruska, marchew, śmietana, pomidory pelati/ Penne szpinakowo- śmietanowe z twarogiem 200g /mąka pszenna, czosnek, cebula, śmietana, szpinak/ Sok jabłkowo-wiśniowy 250 ml</p>
<p>Czwartek 12.12.2024</p> <p>Kcal 640</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem 300ml / kalafior, marchew, pietruszka, seler, kapusta włoska pory Karczek pieczony w sosie własnym 90g/80ml / mąka pszenna, karczek , olej / Ziemniaki purre z koperkiem 200g Mizeria ze śmietaną 120g /śmietana, ogórek/ sok jabłkowo-wiśniowy 250ml /jabłko, wiśnia /</p>
<p>Piątek 13.12.2024</p> <p>Kcal 630</p>	<p>Zupa pieczarkowa i pietruszką zieloną 300ml /pietruska , marchewka, pieczarki, natka pietruszki/ Ryba panierowana 90 g /dorsz, jaja, olej, mąka pszenna/ Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 120g kompot z owoców mieszanych 250ml</p>
<p>Poniedziałek 16.12.2024</p> <p>Kcal 630</p>	<p>Żurek z bulionem grzybowym, jajkiem, kielbasą 300ml / pietruszka, seler, marchew, żur zakwas, bulion grzybowy, kielbasa śląska/ Spaghetti z sosem pomidorowym z tuńczykiem 200g /tuńczyk, mąka pszenna, jaja, pomidory pelati/ Sok jabłkowy 250ml</p>
<p>Wtorek 17.12.2024</p> <p>Kcal 640</p>	<p>Zupa warzywna z makaronem 300ml / marchew, pietruszka, cebula, kurczak, mieszanka warzywna, śmietana/ Kotlet Vege 90 g / kalafior, jaja, mąka pszenna, olej/ Marchewka baby z masłem 120g Kompot owocowy 250ml</p>

<p>Środa 18.12.2024</p> <p>Kcal 630</p>	<p><i>Zupa ziemniaczana na wędzonce 300ml</i> <i>/pietruszka , marchewka, żeberka wędzone, natka pietruszki/</i> <i>Makaron z łososiem 200g</i> <i>/mąka pszenna, łosoś wędzony, marchewka, pomidory suszone/</i> <i>kompot z owoców mieszanych 250ml</i></p>
<p>Czwartek 19.12.2024</p> <p>Kcal 630</p>	<p><i>Zupa fasolowa z ziemniakami na wędzonce 300ml</i> <i>/ ziemniaki, fasola jaś, , seler; żeberka wędzone, marchew, pietruszka/</i> <i>Południczki wieprzowy w sosie pieczarkowym 90g/80ml</i> <i>/ olej, polędwica wieprzowa, mąka pszenna, pieczarki/</i> <i>Fasolka szparagowa z masłem 120g</i> <i>Kasza gryczana biała 80g</i> <i>kompot truskawkowy 250ml</i></p>
<p>Piątek 20.12.2024</p> <p>Kcal 650</p>	<p><i>Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml</i> <i>/marchewka , pietruszka, kurczak, pietruszka natka, zakwas buraczany/</i> <i>Makaron z białym serem i miodem 200 g</i> <i>/twaróg, mąka pszenna, jaja/</i> <i>Kompot truskawkowy 250ml</i></p>

Smacznego !!!

