



Symfonia Smaku

Jadłospis: 16.12.2019 –20.12.2019

PONIEDZIAŁEK

zupa meksykańska (woda, ziemniaki, mięso mielone, fasola czerwona, pomidory marchew, pietruszka, sól, pieprz) – 250 ml/130 kcal

chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 1 kromka/80 kcal

makaron z serem (makaron – mąka pszenna, woda, ser twarogowy, sól) – 200g/400 kcal

kompot wielowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

WTOREK

zupa pomidorowa z ryżem (woda, przecier pomidorowy, udko z kurczaka, włoszczyzna – seler, marchew, ryż biały, śmietana 12%, sól, pieprz) – 250 ml/206 kcal

kotlet schabowy (schab, sól, pieprz, jajko, bułka tarta) – 80 g/179 kcal

ziemniaki – 150 g/103 kcal

marchewka z groszkiem (marchew, groszek, mąka pszenna, masło) -70 g/90 kcal

kompot wielowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

ŚRODA

zupa brokułowa (woda, brokuły, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, sól, pieprz) – 250 ml/152 kcal

chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 1 kromka/80 kcal

placki ziemniaczane (ziemniaki, cebula, mąka ziemniaczana, jajko) – 2 szt./220 kcal

sos pieczarkowy (pieczarki, woda, śmietana 12%) – 50 g/30 kcal

kompot wielowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

CZWARTEK

pejzanka (woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, seler, por) – 250 ml/150 kcal

chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 1 kromka/80 kcal

kurczak pieczony (mięso drobiowe, przyprawy) – 80 g/213 kcal

ryż biały – 100 g/120 kcal

surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, cukier, woda, ocet, jabłka, cebula, olej roślinny, sól, pieprz) – 70 g/55 kcal

kompot wielowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

PIĄTEK

zupa z zielonego groszku (woda, ziemniaki, groszek zielony włoszczyzna, śmietana 12%, sól, pieprz) - 250 ml/105 kcal

chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 1 kromka/80 kcal

kopytka z tłuszczem (ziemniaki, mąka pszenna, jajko, masło) – 200 g/233 kcal

surówka z marchwi (marchew, chrzan, majonez (żółtka jaj), musztarda zawiera gorczyce) – 70 g/108 kcal

kompot wielowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal