

JADŁOSPIS

04 – 08 GRUDNIA

PONIEDZIAŁEK

*Potrawka z kurczaka z groszkiem (100g/120g),
kasza bulgur (120g/150g),
surówka porowa (80g/100g)
Kompot z owocami*

WTOREK

*Kotlet schabowy (80g/100g), ziemniaki (120g/150g),
kapusta zasmażana (80g/100g)
Kompot z owocami*

SRODA

*Spaghetti po bolońsku (220g/ 280g)
Kompot z owocami*

CZWARTEK

*Pieczone podudzia z kurczaka (80g/100g),
ziemniaki (120g/150g),
kukurydza z masłem (80g/100g)
Kompot z owocami*

PIĄTEK

*Filet z soli w cieście sezamowym (80g/100g),
ziemniaki pieczone (120g/150g),
marchewka duszona z groszkiem (80g/100g)
Kompot z owocami*

ŻYCZYMY SMACZNEGO !!!

Średnia kaloryczność posiłków: klasy I-III ok. 700, klasy IV-VIII ok. 800 kalorii

SKŁAD SUROWCÓW I WYKAZ ALERGENÓW DAŃ OBIADOWYCH

PONIEDZIAŁEK

1. Potrawka z kurczaka z groszkiem , kaszka bulgur, surówka porowa

(filet z kurczaka , cebula, mąka pszenna, śmietana 30%, groszek zielony , olej rzepakowy, czosnek, pieprz, sól, liść laurowy, ziele angielskie, papryka mielona, kaszka bulgur, kapusta pekińska, pory, jogurt naturalny)

WTOREK

1. Kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta zasmażana

(schab wieprzowy, mąka pszenna, , jaja, bułka tarta pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziemniaki , kapusta kiszona, liść laurowy, cebula, ziele angielskie)

ŚRODA

1. Spaghetti po bolońsku

(mięso wołowo – wieprzowe, mąka pszenna, mleko 2,5%, przecier pomidorowy, cebula, czosnek, parmesan, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, bazylia, oregano)

CZWARTEK

1. Pieczone podudzia z kurczaka, ziemniaki, kukurydza z masełkiem

(udka z kurczaka, papryka mielona, warzywa suszone, czosnek granulowany, olej rzepakowy, ziemniaki, kukurydza ,masło 82%,)

PIĄTEK

1. Filet z soli w cieście sezamowym, ziemniaki pieczone , marchewka duszona z groszkiem

(mąka pszenna, filet z soli limandy jaja, mąka pszenna, sezam , olej rzepakowy, , zioła prowansalskie,, pieprz , sól ,ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, groszek, masło 82%)