

JADŁOSPIS „ZIMA W MIEŚCIE ”2023

Poniedziałek 13.02.2023

Śniadanie :

Bułka razowa z ziarnami z masłem, sałata ,polędwica sopocka, pomidor,
Herbata z cytryną, Jogurt owocowy

Obiad

Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym (100g)

Ziemniaki z koperkiem (150g)

Ogórek kwaszony (150g)

Kompot z czarnej porzeczki (200g),Jabłko

Wtorek 14.02.2023

Śniadanie :

Bułka z masłem, sałata, żółty ser, ogórek zielony

Herbata z cytryną, baton Grzesiek bez czekolady

Obiad

Kurczak pieczony (100g)

Ryż z koperkiem (150g)

Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka (150g)

Kompot z czarnej porzeczki (200g)

Środa 15.02.2023

Śniadanie :

Bułka razowa z ziarnami z masłem, sałata, szynka gotowana, papryka

Herbata z cytryną, Maślanka owocowa

Obiad

Kotlet schabowy (100g)

Ziemniaki z koperkiem (150g)

Sałata z rzodkiewką z olejem słonecznikowym(150g)

Kompot z czarnej porzeczki (200g),

Czwartek 16.02.2023

Śniadanie :

Bułka z masłem, sałata ,polędwica sopocka, pomidor

Herbata z cytryną,

Obiad:

Gulasz wieprzowy (100g)

Kopytka(200g)

Surówka z kapusty kwaszonej, marchewki i jabłka(150g)

Kompot z czarnej porzeczki(200g)Jabłko

Piątek 17.02.2023

Śniadanie :

Bułka razowa z ziarnami z masłem, sałata, żółty ser , ogórek zielony

Herbata z cytryną,

Obiad:

Naleśniki z serem, jogurtem naturalnym i truskawkami (280g)

Kompot z czarnej porzeczki (200g)

Banan

Alergeny ,które mogą pojawić się w sposób niezamierzony w gotowych posiłkach (zaznaczonych grubą czcionką) to: zboża, kasze zawierające gluten, fasola, soja, mleko, jaja, ryby, seler

JADŁOSPIS „ZIMA W MIEŚCIE ”2023

Poniedziałek 20.02.2023

Śniadanie :

Bułka z masłem, sałata, pomidor , **żółty ser**,

Herbata z cytryną, jogurt owocowy

Obiad

Polędwiczka wieprzowa w sosie koperkowym (100g)

Kasza gryczana z koperkiem(150g)

Surówka białej kapusty, ogórka zielonego i marchewki (150g)

Kompot z czarnej porzeczki (200g) jabłko

Wtorek.21.02.2023

Śniadanie :

Bułka razowa z ziarnami z masłem, sałata, szynka konserwowa, ogórek kwaszony

Herbata z cytryną, baton MUSLI

Obiad:

Kotlet mielony (100g)

Ziemniaki z koperkiem (150g)

Marchewka gotowana (150g)

Kompot z czarnej porzeczki (200g) Banan

Środa 22,02,2023

Śniadanie :

Bułka z masłem, sałata, polędwica sopočka , papryka

Herbata z cytryną, serek DANIO

Obiad:

Gulasz wieprzowy w sosie własnym(100g)

Makaron razowy z koperkiem (150g)

Surówka z ogórka kwaszonego i marchewki (150g)

Kompot z czarnej porzeczki (250g)

Czwartek 23.02.2023

Śniadanie :

Bułka razowa z ziarnami z masłem, sałata, ogórek zielony, kurczak gotowany, pomidor

Herbata z cytryną, mus owocowy KUBUŚ

Obiad:

Kotlet z piersi indyka(100g)

Ziemniaki z koperkiem(150g)

Fasolka szparagowa (150g)

kompot z czarnej porzeczki(200g)Jabłko

Piątek 24.02.2023

Śniadanie :

Bułka z masłem, sałata , żółty ser, papryka, ogórek zielony.

Herbata z cytryną, baton GRZESIEK -bez czekolady-

Obiad:

Ryba smażona(100g)

Ziemniaki z koperkiem(150g)

Surówka z kwaszonej kapusty (100g)

Kompot z czarnej porzeczki(200g),

Alergeny ,które mogą pojawić się w sposób niezamierzony w gotowych posiłkach (zaznaczonych grubą czcionką) to: zboża, kasze zawierające gluten, fasola, soja, mleko, jaja, ryby, seler