

Poniedziałek

15.09 2025 r

Zupa ryżowa na kurczaku (300 ml)

(wywar warzywny, seler, por, pietruszka, marchewka, lubczyk, natka pietruszki, pieprz czarny, sól, kurczak, ryż)

Leczo z kielbasą śląską ,pomidorami ,papryką i chlebem (300ml,150g)

(papryka, kielbasa, pomidory, mąka, masło, pieprz, sól)

Herbata z cytryną (250 ml)

(woda, cytryna, cukier, herbata)

Wartości odżywcze: K: 587,1 kcal/ B: 22.4g/ T: 20g/ WP: 73,8g

Wtorek

16.09.2025 r

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml)

(wywar warzywny, seler, por, pietruszka, marchewka, lubczyk, natka pietruszki, pieprz czarny, sól, ziemniaki, mąka, śmietana 18%)

Pulpety wieprzowe (piec konwekcyjny) w sosie pomidorowym

z ryżem ,

kalafior 150g, 150g, 150g

(mięso wieprzowe, olej rzepakowy, pieprz, sól, jajko, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż, kalafior)

Kompot wieloowocowy (250ml)

(truskawki, czereśnie, jabłko, agrest, wiśnie, czerwona porzeczka, cukier)

Wartości odżywcze: K:599.5 B:24.0 T:19.6 WP:73.4

Środa

17.09.2025 r

Zupa grochówka z groszkiem ptysiowym (300 ml)

(wywar warzywny , seler, pietruszka, marchewka, por, lubczyk, natka pietruszki, pieprz czarny, sól, groch żółty łuskany, groszek ptysiowy mąka pszenna, olej rzepakowy, sól)

Zapiekanka z ziemniaków z kiełbasą i serem (450g)

(ziemniaki, cebula ,pieprz, sól, kiełbasa, ser,)

Kompot wieloowocowy (250 ml)

(truskawki, czereśnie, jabłko, agrest, wiśnie, czerwona porzeczka, cukier)

Wartości odżywcze: K: 587,9 kcal/ B: 25,3g/ T: 17,3g/ WP: 76g

Czwartek 18.09.2025 r

Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml)

(wywar warzywny,seler,por,pietruszkamarchew,lubczyk,natka pietruszki,sól, ryż biały, śmietana 18%, przecier pomidorowy)

Kotlet z kurczaka (piec konwekcyjny), ziemniaki, marchewka z groszkiem (150g, 150g, 150g)

(filet z kurczaka, mąka pszenna, jajko, bułka tarta, sól, pieprz czarny, olej rzepakowy, ziemniaki,marchew, groszek ,masto)

Kompot wieloowocowy (250 ml)

(truskawki, czereśnie, jabłko, agrest, wiśnie, czerwona porzeczka, cukier)

Wartości odżywcze: K: 594 kcal/ B: 31,4g/ T: 15,4g/ WP: 75,4g

Piątek 19.09.2025 r

Zupa krupnik (300 ml)

(wywar warzywny, seler, por, pietruszka, marchew, lubczyk, natka pietruszki,pieprz czarny,sól, kasza jęczmienna)

Paluszki rybne z dorsza (piec konwekcyjny), ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty 150g, 150g, 150g)

(filet z dorsza, olej rzepakowy, ziemniaki, kapusta czerwona ,cebula , jabłko, sól, pieprz czarny, bułka tarta, mąka pszenna, jajko,)

Kompot wieloowocowy (250 ml)

(truskawki, czereśnie, jabłko, agrest, wiśnie, czerwona porzeczka, cukier)

Wartości odżywcze: K: 588,5 kcal/ B: 26,2g/ T: 16,7g/ WP: 74,5g

ZAPRASZAMY !!!!

(PS: zastrzegamy sobie prawo do zmiany jadłospisu w wyjątkowych nagłych sytuacjach)