



JADŁOSPIS !

PONIEDZIAŁEK:

02.10.2023r

- *Kapuśniak z kiszonej kapusty gotowany na mięsie wieprzowym z pomidorami i ziemniakami, chleb mieszany, - Banany*

SKŁADNIKI: Zupa (woda, łopatką wieprzowa, kapusta kiszona, pomidory, ziemniaki, pieprz, liść laurowy, lubczyk, marchew, seler, pietruszką zielona) chleb (zawiera gluten , nasiona słonecznika)

WTOREK:

03.10.2023r

- *Soczysty kurczak w sosie słodko – kwaśnym podany z ryżem parabolicznym, mix sałat z dipem czosnkowym, kompot jabłkowy z cynamonem - Śliwka duża*

SKŁADNIKI: filet z kurczaka, ananas, marchew, cebula, czosnek, papryka słodka, imbir, przyprawa curry, cukier, cytryna) ryż (woda, ryż, masło, sól) surówka (mix sałat, pomidor, ogórek, rzodkiewka, cytryna, jogurt naturalny, czosnek, sól, pieprz, cebula czerwona) kompot (woda, jabłko, cukier, cynamon)

ŚRODA:

04.10.2023 r.

- *Kotlet mielony z marchewką w razowej panierce, ziemniaki puree z koperkiem, groszek z marchewką, woda z pomarańczą - Arbuzy*

SKŁADNIKI : kotlet (mięso z łopatki, cebula, sól, pieprz, jajka, bułka tarta, (zawiera gluten) olej) surówka (woda, sól, groszek, marchewka, śmietana, cytryna, cukier)

CZWARTEK:

05.10.2023 r.

- *Spagetti w sosie pomidorowym z mięsem i warzywami posypany żółtym serem, fasolka szparagowa z kukurydzą gotowana na parze, sok jabłkowy 100%, Ciastka owsiane*

SKŁADNIKI: Makaron (zawiera mąkę pszenną) spagetti (mięso z łopatki, sól, pieprz, cebula, czosnek, pomidory, marchew, seler, pora, mąka pszenna) ciastka (zawierają mąkę orkiszową, jajka, płatki owsiane, żurawina)

PIĄTEK:

06.10.2023 r

- *Filet z dorsza pieczony z nutką cytrynową i zielonym koperkiem, ziemniaki z pietruszką, surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora, z miodem i szczypiorkiem, sok wielowocowy kartonik 100%*

SKŁADNIKI: Ryba (*filet z dorsza*, sól, pieprz, cytryna, olej, oregano, bazylia, *mąka pszenna*, ziemniaki (woda, sól, ziemniaki, *mleko*, pietruszka) surówka (kapusta kiszona, jabłko, marchew, pora, olej, miód, pestki słonecznika, , olej)

PIĄTEK