Jadłospis 21-25.09

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * **Poniedziałek**   **Obiad:**  **Warzywna zielona (300g)**  Groszek zielony, fasola szparagowa, bulion, ziemniaki, brokuł, cukinia, natka pietruszki, śmietana 12%  **Makaron z sosem warzywno – pomidorowym (200g/200g)**  Mięso mielone wieprzowo – wołowe, marchew, pietruszka, groszek zielony, pomidory, cebula, czosnek, bazylia, oregano, makaron razowy  **Penne z zielonym pesto, roszponką i nasionami dyni**  Makaron razowy, bazylia, oliwa z oliwek, czosnek, cebula, zioła świeże, roszponka, prażone pestki dyni  **Lemoniada arbuzowa (250ml)**  Woda, miód, arbuz, mięta, cytryna | * **Wtorek**   **Obiad:**  **Pomidorowa z makaronem (250g/50g)**  Tuszka z kurczaka, włoszczyzna, pomidory, koncentrat pomidorowy, śmietana 12%, koperek, makaron pszenny  **Szynka pieczona, kasza bulgur, surówka a’la coleslaw (150g/150g/200g)**  Szynka wieprzowa, zioła, czosnek, wywar z pieczenia, mąka, sos sojowy, kasza bulgur, kapusta białą, marchew, chrzan, majonez, natka pietruszki  **Wrap z grillowanymi warzywami i kaszą bulgur (400g)**  Tortilla pszenna, papryka, cukinia, bakłażan, cebula, kasza bulgur, jogurt, majonez, sos BBQ, zioła  **Sok jabłkowy (250ml)**  Jabłko tłoczone na zimno | * **Środa**   **Obiad:**  **Śródziemnomorska (300g)**  Fasola szparagowa, ziemniaki, szpinak, cebula, czosnek, pomidory, przyprawy  **Kopytka z sosem pieczarkowym, surówka z ogórka kwaszonego i jabłka (150g/100g/200g)**  Ziemniaki gotowane, jaja kurze, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, pieczarki, cebula, śmietana 30%, mąka, masło, natka pietruszki, ogórek kwaszony, kapusta białą, jabłko, olej, pieprz  **Leczo warzywne, kasza kuskus (250g/150g)**  Cebula, czosnek, papryka, cukinia, bakłażan, pomidory, kasza kuskus  **Woda z cytryną (250ml)**  Woda cytryna, limonka |

|  |  |
| --- | --- |
| * **Czwartek**   **Obiad:**  **Krem pietruszkowo – gruszkowy (300g)**  Bulion warzywny, korzeń pietruszki, gruszka, ziemniaki ,śmietana, przyprawy, prażone pestki słonecznika  **Eskalopki drobiowe w sosie paprykowo – szałwiowym, kasza kuskus, warzywa blanszowane (140g/50g/150g/200g)**  Filet z piersi indyka, papryka, mąka, cebula, papryka, szałwia, przyprawy, śmietana, kasza kuskus, kalafior, brokuł, baby marchewka, fasola szparagowa  **Kotleciki z ciecierzycy w sosie warzywnym, surówka z kapusty pekińskiej (300g/50g/200g)**  Ciecierzyca gotowana, kolendra, jaja kurze, marchew, cebula, czosnek, marchew, papryka, pomidor, kapusta pekińska, marchew, kukurydza, majonez  **Kompot truskawkowy (250ml)**  Truskawki | * **Piątek**   **Obiad:**  **Koperkowa z ziemniakami (300g)**  Włoszczyzna, ziemniaki, koperek, cytryna, śmietana 12%  **Klopsiki rybne w sosie kaparowym, ryż, surówka z białej kapusty z koperkiem**  Mintaj bez skóry, pieczywo, bułka tarta, jaja kurze, natka pietruszki, śmietana 20%, kapary, pieprz czarny, sok z cytryny, ryż, białą kapusta, koperek, sok z cytryny, olej  **Naleśniki z jabłkiem i musem owocowym (400g/50g)**  Mąka, jaja kurze, olej, jabłka, masło, cukier, mus z owoców sezonowych  **Woda z miętą (250ml)**  Woda, mięta |

Smacznego!