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!