Jadłospis 28-30.09

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * **Poniedziałek**   **Obiad:**  **Ogórkowa (300g)**  Włoszczyzna, tuszka z kurczaka, ziemniaki, przecier z ogórków kwaszonych, śmietana 12%, koperek  **Kurczak w sosie słodko – kwaśnym , ryż kolorowy, surówka z białej kapusty (200g/150g/200g)**  Filet z kurczaka, ananas, marchew, bambus, mąka ziemniaczana, pomidory, ryż dziki, biała kapusta, koperek, olej, ocet, przyprawy  **Ryż zapiekany z sosem szpinakowo – serowym, surówka z białej kapusty (300g/200g)**  Ryż, cebula, szpinak, ser pleśniowy, ser mozzarella, ser topiony, bazylia, oregano, czosnek, biała kapusta, koperek, olej, ocet, przyprawy  **Lemoniada malinowa (250ml)**  Woda, miód, maliny, mięta | * **Wtorek**   **Obiad:**  **Kapuśniak z kiszonej kapusty (300g)**  Tuszka z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, kapusta kiszona, majeranek,  **Bitki wieprzowe w sosie własnym, kasza jęczmienna, surówka z selera (170g/150g/200g)**  Schab wieprzowy, cebula, czosnek, mąka, wywar z duszenia mięsa, majeranek, śliwki suszone, kasza jęczmienna, seler, por, rodzynki, kapusta biała ,jogurt naturalny, sok z cytryny  **Lasagne szpinakowa, mix sałat z winegretem (350g/200g)**  Naleśniki, szpinak, czosnek, cebula, śmietana, przyprawy, masło, mąka, mleko, gałka muszkatołowa, mix sałat, pomidor, szczypiorek, musztarda, jabłko, cebula, olej, woda  **Kompot truskawkowy (250ml)**  truskawki | * **Środa**   **Obiad:**  **Żurek z ziemniakami (300g)**  Włoszczyzna, kiełbasa drobiowa, ziemniaki, zakwas żuru, śmietana 12%, czosnek, cebula, majeranek  **Kartacze z mięsem, surówka witaminka (350g/200g)**  Ziemniaki gotowane, jaja kurze, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso wieprzowe, marchew, przyprawy, kapusta, marchew, por, seler, kukurydza, majonez  **Racuchy z jabłkiem posypane cukrem pudrem, sos jogurtowo cytrynowy (400g/50g)**  Mąka, jaja kurze, drożdże, cukier, jabłka, cukier puder, jogurt, cytryna cukier  **Woda z cytryną i miętą (250ml)**  Woda, cytryna, mięta |

Smacznego!