

PONIEDZIAŁEK 21/ 11/ 2022r.

Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie,

liść laurowy, sól, pieprz), marchew, brokuł, ziemniaki, sól, pieprz,

Makaron spaghetti z sosem mięsno-pomidorowym 250 g

Składniki: łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, **maka pszenna durum, koncentrat pomidorowy**, cebula, sól, pieprz, zioła

owoc sezonowy 75 g

woda niegazowana z cytryną 200 ml

WTOREK 22/ 11/ 2022r.

Zupa rosół z makaronem jajecznym 300 ml

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie,

liść laurowy, sól, pieprz), marchew, sól, pieprz, pietruszka, makaron jajeczny

Panierowany w płatkach kukurydzianych filet z kurczaka, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchwi i ananasa 110g/120g/120g

Składniki: filet z kurczaka, ziemniaki, olej rzepakowy, bułka tarta, płatki kukurydziane, **jaja**, marchew, ananas, sól, pieprz, koperek

Flipsy kukurydziane

woda niegazowana z cytryną 200 ml

ŚRODA 23/ 11/ 2022r.

Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki, fasola biała, sól, pieprz, kiełbaska drobiowa, majeranek

Risotto warzywne z ciecierzycą 250g

Składniki: ryż paraboliczny, olej rzepakowy, groszek zielony, papryka, ciecierzycy, marchew, sól, pieprz

owoc sezonowy 75 g

woda niegazowana z cytryną 200 ml

CZWARTEK 24/ 11/ 2022r.

Zupa krem z dyni 300 ml

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie,

liść laurowy, sól, pieprz), marchew, sól, pieprz, ziemniaki, dynia

Pulpet w sosie koperkowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z selera 110g/120g/120g

Składniki: łopatka wieprzowa, bułka tarta, **jaja**, ziemniaki, koperek, **seler**, rodzynki, **śmietana**, sól, pieprz,

Jogurt owocowy 1szt.

woda niegazowana z cytryną 200 ml

PIĄTEK 25/ 11/ 2022r.

Zupa rybna 300 ml

Składniki: wywar (woda, pstrąg, dorsz, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), marchew, sól, pieprz, pietruszka,

Kotlet jajeczny, ziemniaki z koperkiem, surówka z czerwonej kapusty 110g/120g/120g

Składniki: bułka tarta, **jaja**, ziemniaki, koperek, kapusta czerwona, olej rzepakowy, sól, pieprz,

Wafelek orzechowy 1szt.

woda niegazowana z cytryną 200 ml

PONIEDZIAŁEK 28/ 11/ 2022r.

Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kiełbaska podwędzana, ziemniaki

marchew, cebula, sól, pieprz,

Makaron fusilli z sosem truskawkowym 250 g

Składniki: mąka pszenna durum, jogurt naturalny, **śmietana**, cukier, truskawki

Owoc sezonowy 75 g

woda niegazowana z cytryną 200 ml

WTOREK 29/ 11/ 2022r.

Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml

Składniki: wywar(woda, korp z kurcz, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele ang, liść laurowy), marchew, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż, sól, pieprz

Pieczeń wieprzowa, ziemniaki z koperkiem, surówka z białej kapusty i marchwi 110 g / 120 g / 120 g

Składniki: mięso wieprzowe, biała kapusta, ziemniaki, koperek, marchew, cytryna, sól, pieprz, olej rzepakowy

Biszkopty szt

woda niegazowana z cytryną 200 ml

ŚRODA 30/ 11/ 2022r.

Zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kiszona kapusta, ziemniaki, sól, pieprz, majeranek, kiełbaska drobiowa

Placki ziemniaczane 4 szt.

Składniki: ziemniaki, mąka ziemniaczana, **jaja**, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy

owoc sezonowy 75 g

woda niegazowana z cytryną 200 ml

CZWARTEK 1/ 12/ 2022r.

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior, ziemniaki, sól, pieprz, koperek, **śmietana**

Kotlet mielony, ziemniaki z koperkiem, surówka z buraczków 110 g / 120 g / 120 g

Składniki: łopatka wieprzowa, **jaja**, bułka tarta, koperek, cebula, ziemniak, burak, olej rzepakowy, sól, pieprz

Mus owocowy 1 szt.

woda niegazowana z cytryną 200 ml

PIĄTEK 2/ 12/ 2022r.

Zupa krem z buraka 300 ml

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), burak, ziemniaki, sól, pieprz, cytryna

Paluszki rybne, ziemniaki z koperkiem, duszona marchewka z groszkiem 110 g / 120 g / 120 g

Składniki:filet z mintaja, bułka tarta, **jaja**, ziemniaki, koperek, marchew, groszek zielony, sól, pieprz, olej rzepakowy

owoc sezonowy 75 g

woda niegazowana z cytryną 200 ml