

Jadłospis na miesiąc marzec 2018 r., z gramaturą na 1 osobę.

Data	Jadłospis	Porcje do wydania	Waga 1 porcji
01.03.18 czw.	Ryżanka, kotlet mielony, ziemniaki, buraki gotowane, sok, owoc	Zupa kotlet ziemniaki buraki sok/owoc	250ml 100g 150g 100g 200ml/...
02.03.18 pt.	Kartoflanka z pomidorami, paluszki rybne, ziemniaki, surówka z selera z papryką, brzoskwinia, ananasem i rodzynkami, napar miętowy, owoc	Zupa ryba ziemniaki surówka napar/owoc	250ml 100g 150g 100g 200ml/...
03.03.18	-----	-----	-----
04.03.18	-----	-----	-----
05.03.18 pn.	Grochówka, ryz z prażonym jabłkiem i morela oraz serem, napar miętowy, owoc	Zupa ryz prażone jabłko ser napar/owoc	250ml 150g 100g 75g 200ml/...
06.03.18 wt.	Kapuśniak z kiszonej kapusty, indyk w sezamie, ziemniaki, marchewka z gr. kompot, owoc	Zupa indyk ziemniaki march.ew z groszkiem kompot/owoc	250ml 100g 150g 100g 200ml/...
07.03.18 śr.	Zupa brukselkowa schab w sosie, kasza jęczmienna, pomidor z cebulką, napar owocowy, owoc	Zupa schab z sosem kasza warzywa napar/owoc	250ml 100g 150g 100g 200ml/...
08.03.18 czw.	Zupa jarzynowa, pierogi z mięsem, surówka z marchewki z porem, herbata z cytryną i miodem, owoc	Zupa pierogi surówka herbata/owoc	250ml 200g 100g 200ml/...
09.03.18 pt.	Zupa pomidorowa z makaronem, kotlet z ryby, ziemniaki, surówka z czerw. Kapusty, sok, owoc	Zupa kotlet ziemniaki surówka sok/owoc	250ml 100g 150g 100g 200ml/...
10.03.18	-----	-----	-----
11.03.18	-----	-----	-----
12.03.18 pn.	Zupa koperkowa, kurczak z warzywami po chińsku, ryż, sok, owoc	Zupa kurczak warzywa ryż sok/owoc	250ml 100g 100g 150g 200ml/...
13.03.18 wt.	Zupa z soczewicy, pierogi z serem i jagodami, napar owocowy, owoc	Zupa pierogi napar/owoc	250ml 250g 200ml/...
14.03.18 śr.	Barszcz ukraiński, gulasz, kasza bulgur, marchewka mini gotowana, kompot, owoc	Zupa gulasz kasza marchewka kompot/owoc	250ml 100g 150g 100g 200ml/...
15.03.18 czw.	Barszcz biały, kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta zasmażana z	Zupa kotlet ziemniaki	250ml 100g 150g

	pomidorami, napar miętowy, owoc	kapusta napar/owoc	100g 200ml/...
16.03.18 pt.	Krupnik, ryba w cieście naleśnikowym, ziemniaki, surówka z buraków, herbata z cytryną i miodem, owoc	Zupa ryba ziemniaki buraki herbata/owoc	250ml 100g 150g 100g 200ml/...
17.03.18	-----	-----	-----
18.03.18	-----	-----	-----
19.03.18 pn.	Zupa ogórkowa, spaghetti z mięsem wołowym w sosie pomidorowym, sok, owoc	Zupa makaron mięso z sosem ser żółty sok/owoc	250ml 150g 150g 50g 200ml/...
20.03.18 wt.	Zupa brokułowa, połędwica w sosie, kasza kuskus, ogórek z gr. i cebulką, herbata z cytryną i miodem, owoc	Zupa mięso kasza surówka herbata/owoc	250ml 100g 150g 100g 200ml/...
21.03.18 śr.	Zupa neapolitańska, gołąbki w sosie pomidorowym, ziemniaki, napar owocowy, owoc	Zupa gołąbki ziemniaki napar/owoc	250ml 200g 150g 200ml/...
22.03.18 czw.	Żurek z kiełbasą, makaron z truskawkami i serem w śmietanie, napar miętowy, owoc	Zupa makaron ser truskawki napar/owoc	250ml 150g 75g 100g 200ml
23.03.18 pt.	Barszcz czerwony, ryba w panierce, ziemniaki, surówka z kapusty coleslaw, kompot, owoc	Zupa ryba ziemniaki surówka kompot/owoc	250ml 100g 150g 100g 200ml/...
24.03.18	-----	-----	-----
25.03.18	-----	-----	-----
26.03.18 pn.	Pomidorowa z ryżem, indyk w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, sałata z rzodkiewką i szczypiorkiem, napar owocowy, owoc	Zupa indyk ziemniaki sałata napar/owoc	250ml 100g 150g 100g 200ml/...
27.03.18 wt.	Zupa fasolowa, kluski leniwe, surówka z marchewki i jabłka, herbata z cytryną i miodem, owoc	Zupa leniwe surówka herbata/owoc	250ml 200g 100g 200ml/...
28.03.18 śr.	Kapuśniak ze słodkiej kapusty, szynka w sosie, kasza gryczana, ogórek z pomidorem i cebulką, sok, owoc	Zupa mięso kasza surówka sok/owoc	250ml 100g 150g 100g 200ml/...