



JEWISH CENTRE ON AGEING (COA)

[Żydowski Ośrodek dla Ludzi Starszych]

25 ROWE STREET, WOOLLAHRA 2025

TEL.: 9389 0035 FAX: 9369 3535

Jadłospis dowożonych potraw koszernych: od lipca 2001 r.

	Dostawy PONIEDZIAŁKOWE Na poniedziałki i wtorki	Dostawy ŚRODOWE Na środy i czwartki	Dostawy PIĄTKOWE Na piątki, soboty i niedziele
WOŁOWINA	1 KAPUSTA ZAWIJANA 20 SPAGHETTI BOLOGNAISE	4 PASZTECIKI (PATTIES) WOŁOWE 8 PASZTET (PIE) Z NADZIENIEM Z WOŁOWINY I PIECZAREK	2 GULASZ WOŁOWY 13 PULPETY MIĘSNE W SOSIE POMIDOROWYM
KURA	17 SMAŻONE KAWAŁKI KURY Z RYŻEM PIKANTNYM 12 PASZTECIKI (PATTIES) Z KURY	3 PULPETY Z MIĘSĄ KURZEGO W POTRAWCE I SOSIE PIECZARKOWYM 11 PIECZONA KURA Z TŁUCZONYMI KARTOFLAMI	8 PASZTET (PIE) Z NADZIENIEM Z WOŁOWINY I PIECZAREK 5 KURA PRZYPRAWIONA PAPRYKĄ
RYBY	14 KOTLET PANIEROWANY Z KURY (1 dol. ekstra) 7 RYBA SMAŻONA	15 SMAŻONE PULPETY RYBNE Z TŁUCZONYMI KARTOFLAMI	16 KURA W MIODZIE I SOSIE SOJOWYM 6 FILETY Z RYBY Z GOTOWANYMI ZIEMNIAKAMI
POTRAWY JARSKIE	9 LASAGNA JARSKA 10 MAKARON PO SINGAPURSKU	18 MAKARON ZAPIEKANY Z SEREM 19 PASZTET (PIE) Z NADZIENIEM JARSKIM	7 RYBA SMAŻONA 10 MAKARON PO SINGAPURSKU

Wszystkie posiłki będą zawierały porcję ziemniaków/ryżu oraz 2 rodzaje jarzyn, zupę i/lub deser.



JEWISH CENTRE ON AGEING (COA)

[Żydowski Ośrodek dla Ludzi Starszych]

25 ROWE STREET, WOOLLAHRA 2025

TEL.: 9389 0035 FAX: 9369 3535

Jadłospis dowożonych potraw koszernych: od lipca 2001 r.

	Dostawy PONIEDZIAŁKOWE Na poniedziałki i wtorki	Dostawy ŚRODOWE Na środy i czwartki	Dostawy PIĄTKOWE Na piątki, soboty i niedziele
WOŁOWINA	1 KAPUSTA ZAWIJANA 20 SPAGHETTI BOLOGNAISE	4 PASZTECIKI (PATTIES) WOŁOWE 8 PASZTET (PIE) Z NADZIENIEM Z WOŁOWINY I PIECZAREK	2 GULASZ WOŁOWY 13 PULPETY MIĘSNE W SOSIE POMIDOROWYM
KURA	17 SMAŻONE KAWAŁKI KURY Z RYŻEM PIKANTNYM 12 PASZTECIKI (PATTIES) Z KURY	3 PULPETY Z MIĘSĄ KURZEGO W POTRAWCE I SOSIE PIECZARKOWYM 11 PIECZONA KURA Z TŁUCZONYMI KARTOFLAMI	8 PASZTET (PIE) Z NADZIENIEM Z WOŁOWINY I PIECZAREK 5 KURA PRZYPRAWIONA PAPRYKĄ
RYBY	14 KOTLET PANIEROWANY Z KURY (1 dol. ekstra) 7 RYBA SMAŻONA	15 SMAŻONE PULPETY RYBNE Z TŁUCZONYMI KARTOFLAMI	16 KURA W MIODZIE I SOSIE SOJOWYM 6 FILETY Z RYBY Z GOTOWANYMI ZIEMNIAKAMI
POTRAWY JARSKIE	9 LASAGNA JARSKA 10 MAKARON PO SINGAPURSKU	18 MAKARON ZAPIEKANY Z SEREM 19 PASZTET (PIE) Z NADZIENIEM JARSKIM	7 RYBA SMAŻONA 10 MAKARON PO SINGAPURSKU

Wszystkie posiłki będą zawierały porcję ziemniaków/ryżu oraz 2 rodzaje jarzyn, zupę i/lub deser.

Podgrzewanie posiłków

W KUCHENCE MIKROFALOWEJ: Przełożyć posiłek z pojemnika z folii aluminiowej na talerz. Przykryć folią "Gladwrap" i wstawić do kuchenki mikrofalowej na 2 minuty.

W PIEKARNIKU: Zdjąć z pojemnika przykrycie kartonowe i przykryć folią. Wstawić do piekarnika na 10 minut w temperaturze 180°.

POSIŁKI ZAMROŻONE: Jeśli posiłek jest zamrożony, wyjąć go z zamrażalnika poprzedniego dnia wieczorem i pozostawić w lodówce, aby rozmroził się, a następnie zastosować się do powyższych instrukcji.

Posiłki będą także dowożone we wszystkie święta państwowe, o ile Ośrodek nie poinformuje w tej sprawie inaczej.

Podgrzewanie posiłków

W KUCHENCE MIKROFALOWEJ: Przełożyć posiłek z pojemnika z folii aluminiowej na talerz. Przykryć folią "Gladwrap" i wstawić do kuchenki mikrofalowej na 2 minuty.

W PIEKARNIKU: Zdjąć z pojemnika przykrycie kartonowe i przykryć folią. Wstawić do piekarnika na 10 minut w temperaturze 180°.

POSIŁKI ZAMROŻONE: Jeśli posiłek jest zamrożony, wyjąć go z zamrażalnika poprzedniego dnia wieczorem i pozostawić w lodówce, aby rozmroził się, a następnie zastosować się do powyższych instrukcji.

Posiłki będą także dowożone we wszystkie święta państwowe, o ile Ośrodek nie poinformuje w tej sprawie inaczej.