

# JADŁOSPIS



	<b>Pierwsze danie</b>	<b>Drugie danie</b>
<b>Poniedziałek, 12.09.2022r.</b>  830 kcal 38 g białka 825 g tłuszczu 114 g węglowodanów	<b>Zupa krem z cukinii z grzankami</b> [ziemniaki, cukinia, seler, marchew, pietruszka, grzanki (zaw. mąka pszenna, mleko, jaja), serek topiony gouda, śmietana 36%, por, sól, przyprawy]	<b>Spaghetti bolognese</b> [topatka b/k mielona, makaron (mąka makaronowa pszenna), przecier pomidorowy, pomidory w puszcze, mąka pszenna, olej rzepakowy, śmietana 12%, sól, przyprawy] <b>Sok 100% pomarańczowy</b>
<b>Wtorek, 13.09.2022r.</b>  820 kcal 35 g białka 28 g tłuszczu 114 g węglowodanów	<b>Zupa budyniowa z płatkami kukurydzianymi</b> [mleko, śmietana, cukier, jajka, płatki kukurydziane, budyń waniliowy bez cukru (skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, aromaty, barwnik (karoteny), ekstrakt wanilii)]	<b>Drobiowa roladka nadziewana warzywami</b> [mięso z piersi kurczaka mielone, marchew, bułka pszenna, seler, jajka, pietruszka, olej rzepakowy, masło, por, natka pietruszki, bułka tarta, sól] <b>Puree ziemniaczane</b> [ziemniaki, mleko 2%, , koperek, sól] <b>Buraczkę</b> [buraki, olej rzepakowy, cukier, sól, pieprz] <b>Woda z miodem i cytryną</b> [woda, cytryna, miód pszczeli]
<b>Środa, 14.09.2022r.</b>  820 kcal 25 g białka 20 g tłuszczu 130 g węglowodanów	<b>Zupa fasolowa</b> [ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasola średnia Jaś, karkówka b/k, boczek wędzony, por, mąka pszenna, śmietana 12%, sól, przyprawy] <b>Chleb</b> [mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	<b>Pierogi z serem, jogurtem naturalnym i cukrem trzcinowym</b> [pierogi z serem (mąka pszenna, twaróg, twaróg waniliowy, cukier, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, sól), jogurt naturalny (mleko, śmietanka, żywe kultury bakterii), cukier trzcinowy, olej rzepakowy, sól] <b>Woda mineralna niegazowana</b>
<b>Czwartek, 15.09.2022r.</b>  845 kcal 40 g białka 23 g tłuszczu 114 g węglowodanów	<b>Zupa z zielonego ogórka</b> [ziemniaki, ogórek zielony, seler, marchew, pietruszka, jogurt naturalny (mleko, śmietanka, żywe kultury bakterii jogurtowych), serek topiony gouda, śmietana 36%, por, sól, przyprawy]	<b>Gulasz</b> [mięso z szynki, mąka pszenna, śmietana 12%, olej rzepakowy, masło klarowane, cebula, sól, przyprawy] <b>Puree ziemniaczane</b> [ziemniaki, mleko 2%, , koperek, sól] <b>Marchewką z groszkiem</b> [marchewka z groszkiem mrożona, masło klarowane, sól, przyprawy] <b>Kompot owocowy</b> [mieszanka kompotowa mrożona (aronia, porzeczek czerwony, truskawka, śliwka b/p), cukier]
<b>Piątek, 16.09.2022r.</b>  785 kcal 31 g białka 26 g tłuszczu 108 g węglowodanów	<b>Zupa grysikowa</b> [marchew, pietruszka, seler, kasza manna, porcja rosołowa, schab kości, śmietana 12%, mąka pszenna, por, natka pietruszki, sól, przyprawy] <b>Chleb</b> [mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	<b>Ryba miruna panierowana</b> [ryba mrożona (miruna), bułka tarta (zaw. mąkę pszenną, sojową), olej rzepakowy, jajka, sól, przyprawy] <b>Puree ziemniaczane</b> [ziemniaki, mleko 2%, , koperek, sól] <b>Surówka z kapusty kiszzonej</b> [kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier, por, natka pietruszki, przyprawy] <b>Kompot jabłkowy</b> [jabłko, cukier trzcinowy]

Przyprawy użyte do przygotowania obiadu mogą zawierać zboża zawierające gluten, jaja, mleko (łącznie z laktozą), soję, gorczycę, seler i orzeszki ziemne.