

# JADŁOSPIS



	<b>Pierwsze danie</b>	<b>Drugie danie</b>
<b>Poniedziałek, 23.01.2023</b>  800 kcal 36 g białka 15 g tłuszczu 130 g węglowodanów	<b>Zupa koperkowa</b> [ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, porcja rosółowa, schab kości, koperek, mąka <b>pszenna</b> , śmietana 12%, sól, przyprawy] <b>Chleb</b> [mąka <b>pszenna</b> , mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	<b>Sznycelki wieprzowe</b> [łopatka mielona, bułka <b>pszenna</b> , jajka, bułka tarta (zaw. mąka <b>pszenna</b> , sojowa), olej rzepakowy, por, sól, przyprawy] <b>Puree ziemniaczane</b> [ziemniaki, mleko 2%, , koperek, sól] <b>Marchewką gotowaną</b> [marchew, masło klarowane, mąka <b>pszenna</b> , cukier, sól, przyprawy] <b>Sok 100% pomarańczowy</b>
<b>Wtorek, 24.01.2023</b>  880 kcal 40 g białka 28 g tłuszczu 113 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>Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym z ryżem parabolicznym</b> [filet z kurczaka, ryż paraboliczny, mieszanka chińska mrożona, mąka <b>pszenna</b> , papryka czerwona, olej rzepakowy, śmietana 12%, śmietana 36%, sól, przyprawy] <b>Woda z miodem i cytryną</b> [woda, cytryna, miód pszczeli]
<b>Środa, 25.01.2023</b>  640 kcal 14 g białka 5 g tłuszczu 130 g węglowodanów	<b>Zupa gołąbkowa</b> [kapusta włoska, seler, marchew, pietruszka, ryż, łopatka mielona, koncentrat pomidorowy, por, natka pietruszki, sól, przyprawy] <b>Chleb</b> [mąka <b>pszenna</b> , mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	<b>Knedle z owocami i jogurtem naturalnym</b> [knedle z truskawkami (woda, płatki ziemniaczane, skrobia ziemniaczana, truskawki, ziemniaki, cukier, skrobia modyfikowana, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, mąka <b>pszenna</b> ), jogurt naturalny (mleko, śmietanka, żywe kultury bakterii), cukier trzcinowy] <b>Woda mineralna niegazowana</b>
<b>Czwartek, 26.01.2023</b>  815 kcal 42 g białka 17 g tłuszczu 127 g węglowodanów	<b>Zupa jarzynowa</b> [ziemniaki, kapusta biała, kalafior mrożony, bukiet warzyw mrożony, marchew, seler, pietruszka, porcja rosółowa, schab kości, mąka <b>pszenna</b> , śmietana 12%, por, koperek, sól, przyprawy] <b>Chleb</b> [mąka <b>pszenna</b> , mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	<b>Gulasz z pyzami drożdżowymi</b> [mięso z szynki, pyzy drożdżowe, mąka <b>pszenna</b> , śmietana 12%, olej rzepakowy, masło klarowane, cebula, sól, przyprawy] <b>Buraczki</b> [buraki, olej rzepakowy, cukier, sól, pieprz] <b>Kompot jabłkowy</b> [jabłka, cukier trzcinowy]
<b>Piątek, 27.01.2023</b>  875 kcal 24 g białka 29 g tłuszczu 129 g węglowodanów	<b>Zupa krem z pomidorów z grzankami</b> [ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pomidory w puszcze (pomidory, sok pomidorowy, regulator kwasowości), koncentrat pomidorowy, serek topiony gouda, grzanki (zaw. mąkę <b>pszenną</b> , mleko, jaja), śmietana 12%, śmietana 36%, por, sól, przyprawy]	<b>Paluszki rybne</b> [paluszki rybne Frosta (filety z mintaja, panierka sypka (gluten), olej słonecznikowy, woda, mąka <b>pszenna</b> , skrobia ziemniaczana, sól), olej rzepakowy, sól] <b>Puree ziemniaczane</b> [ziemniaki, mleko 2%, , koperek, sól] <b>Surówka z selera i brzoskwini</b> [seler, brzoskwinia w puszcze, śmietana 12%, cukier] <b>Kompot owocowy</b> [mieszanka kompotowa mrożona (aronia, porzeczką czerwoną, truskawka, śliwka b/p), cukier]

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