

JADŁOSPIS



	Pierwsze danie	Drugie danie
Poniedziałek, 2.10.2023 805 kcal 35 g białka 20 g tłuszczu 120 g węglowodanów	Zupa kalafiorowa [ziemniaki, kalafior mrożony, marchew, pietruszka, seler , porcja rosółowa, schab kość, śmietana 12% , mąka pszenna , por, natka pietruszki, sól, przyprawy] Chleb [mąka pszenna , mąka żytnia , drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	Gyros z ryżem parabolicznym i sosem tzatziki [mięso z piersi kurczaka, ryż paraboliczny, jogurt naturalny (mleko , śmietanka , żywe kultury bakterii jogurtowych), ogórek zielony, olej rzepakowy, przyprawa gyros, sól, przyprawy] Surówka z sałaty, pomidora i ogórka [sałata lodowa, pomidor, ogórek zielony, olej rzepakowy, szczypiorek, natka pietruszki, sól, przyprawy] Kompot owocowy [mieszanka kompotowa mrożona (aronia, porzeczka czerwona, truskawka, śliwka b/p), cukier]
Wtorek, 3.10.2023 850 kcal 32 g białka 27 g tłuszczu 120 g węglowodanów	Rosół z makaronem i natką pietruszki [kurczak, marchew, pietruszka, seler , makaron (mąka makaronowa pszenna), por, natka pietruszki, sól, przyprawy]	Roladki wieprzowe z pieczarkami [łopatka b/k mielona, pieczarki, bułka tarta (zaw. mąka pszenna , mąka żytnia), olej rzepakowy, bułka pszenna, jajka , , por, sól, przyprawy] Puree ziemniaczane [ziemniaki, mleko 2% , , koperek, sól] Modra kapusta [kapusta modra, cukier, masło klarowane, sól, przyprawy] Sok 100% pomarańczowy
Środa, 4.10.2023 760 kcal 26 g białka 20 g tłuszczu 125 g węglowodanów	Zupa jarzynowa [ziemniaki, kapusta biała, kalafior mrożony, bukiet warzyw mrożony, marchew, seler , pietruszka, porcja rosółowa, schab kości, mąka pszenna , śmietana 12% , por, koperek, sól, przyprawy] Chleb [mąka pszenna , mąka żytnia , drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	Makaron z serem i cukrem trzcinowym [ser twarogowy półtłusty, makaron (mąka makaronowa pszenna), śmietana kwaśna 18%, cukier trzcinowy, olej rzepakowy, sól] Woda mineralna niegazowana
Czwartek, 5.10.2023 820 kcal 39 g białka 22 g tłuszczu 117 g węglowodanów	Zupa z zielonego ogórka [ziemniaki, ogórek zielony, seler , marchew, pietruszka, jogurt naturalny (mleko , śmietanka , żywe kultury bakterii jogurtowych), serek topiony gouda , śmietana 36% , por, sól, przyprawy]	Gulasz z pyzami drożdżowymi [mięso z szynki, pyzy drożdżowe , mąka pszenna , śmietana 12% , olej rzepakowy, masło klarowane, cebula, sól, przyprawy] Marchewka z groszkiem [marchewka z groszkiem mrożona, masło klarowane, sól, pieprz] Woda z miodem i cytryną [woda, cytryna, miód pszczeli]
Piątek, 6.10.2023 895 kcal 35 g białka 28 g tłuszczu 123 g węglowodanów	Zupa krem z dyni i pomidorów z grzankami [dynia, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , pomidory w puszcze (pomidory, sok pomidorowy, regulator kwasowości), koncentrat pomidorowy 30%, por, serek topiony gouda , grzanki (zaw. mąkę pszenną , mleko , jaja), śmietana 12% , śmietana 36% , sól, przyprawy]	Filet z miruny panierowany [ryba mrożona (miruna), bułka tarta (zaw. mąkę pszenną , sojową), olej rzepakowy, jajka , sól, przyprawy] Puree ziemniaczane [ziemniaki, mleko 2% , , koperek, sól] Surówka z kapusty kiszonej, jabłką i marchewką [kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier, por, natka pietruszki, przyprawy] Kompot truskawkowy [truskawki, cukier]

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