

# JADŁOSPIS



	<b>Pierwsze danie</b>	<b>Drugie danie</b>
<p><b>Poniedziałek, 22.03.2024</b></p> <p>810 kcal 39 g białka 20 g tłuszczu 114 g węglowodanów</p>	<p><b>Zupa z fasolki szparagowej</b> [ziemniaki, fasolka szparagowa zielona mrożona, marchew, seler, pietruszka, mąka pszena, śmietana 12%, por, porcja rosółowa, schab kości, natka pietruszki, sól, przyprawy]</p> <p><b>Chleb</b> [mąka pszena, mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]</p>	<p><b>Spaghetti bolognese</b> [łopatka b/k mielona, makaron (mąka makaronowa pszena), przecier pomidorowy, marchewka z groszkiem mrożona, pomidory w puszcze, mąka pszena, olej rzepakowy, śmietana 12%, sól, przyprawy]</p> <p><b>Sok 100% jabłkowy</b></p>
<p><b>Wtorek, 23.03.2024</b></p> <p>815 kcal 31 g białka 22 g tłuszczu 125 g węglowodanów</p>	<p><b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> [marchew, pietruszka, seler, porcja rosółowa, schab kości, ryż biały, koncentrat pomidorowy, mąka pszena, śmietana 12%, por, natka pietruszki, sól, przyprawy]</p>	<p><b>Kotlet drobiowy panierowany</b> [filet z kurczaka, bułka tarta (zaw. mąkę pszeną, soję), olej rzepakowy, jajka, masło klarowane, sól, przyprawy]</p> <p><b>Puree ziemniaczane</b> [ziemniaki, mleko 2%, , koperek, sól]</p> <p><b>Surówka z marchewki i ananasa</b> [marchew, ananas konserwowy, śmietana 12%, cukier]</p> <p><b>Kompot truskawkowy</b> [truskawki, cukier]</p>
<p><b>Środa, 24.03.2024</b></p> <p>770 kcal 23 g białka 17 g tłuszczu 125 g węglowodanów</p>	<p><b>Zupa gulaszowa</b> [ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mięso z szynki, papryka czerwona, ogórki kiszone, mąka pszena, śmietana 12%, koncentrat pomidorowy, por, sól, przyprawy]</p> <p><b>Chleb</b> [mąka pszena, mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]</p>	<p><b>Kopytka z podsmażoną cebulką i gotowaną kiszoną kapustą</b> [kopytka (ziemniaki, mąka pszena, mąka ziemniaczana, jaja, sól, olej rzepakowy), kapusta kiszona, cebula, masło klarowane, olej rzepakowy, sól, przyprawy]</p> <p><b>Woda z miodem i cytryną</b> [cytryna, miód pszczeli]</p>
<p><b>Czwartek, 25.03.2024</b></p> <p>825 kcal 33 g białka 18 g tłuszczu 130 g węglowodanów</p>	<p><b>Zupa koperkowa z kłuseczkami</b> [makaron (mąka makaronowa pszena), marchew, seler, pietruszka, porcja rosółowa, schab kości, koperek, mąka pszena, śmietana 12%, sól, przyprawy]</p> <p><b>Chleb</b> [mąka pszena, mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]</p>	<p><b>Leczo z kiełbasą i ryżem parabolicznym</b> [cukinia, kiełbasa wieprzowa (mięso wieprzowe, woda, sól, przyprawy majeranek, pieprz, aromat, koncentrat soku aceroli, substancja konserwująca azotyn sodu), ryż paraboliczny, pieczarki, papryka, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, cebula, masło klarowane, sól, przyprawy]</p> <p><b>Kompot wiśniowy</b> [wiśnie, cukier]</p>
<p><b>Piątek, 26.03.2024</b></p> <p>810 kcal 30 g białka 30 g tłuszczu 125 g węglowodanów</p>	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> [ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, porcja rosółowa, schab kości, śmietana 12%, mąka pszena, por, natka pietruszki, sól, przyprawy]</p> <p><b>Chleb</b> [mąka pszena, mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]</p>	<p><b>Naleśniki z twarogiem i dżemem</b> [mleko 2%, mąka pszena, jajka, ser twarogowy śmietankowy, powidła śliwkowe, dżem owoce leśne, olej rzepakowy, cukier trzcinowy]</p> <p><b>Woda mineralna niegazowana</b></p>

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