

# JADŁOSPIS



	<b>Pierwsze danie</b>	<b>Drugie danie</b>
<p><b>Poniedziałek, 21.10.2024</b></p> <p>755 kcal 35 g białka 12 g tłuszczu 120 g węglowodanów</p>	<p><b>Zupa jarzynowa</b> [ziemniaki, kapusta biała, kalafior mrożony, bukiet warzyw mrożony, marchew, seler, pietruszka, porcja rosółowa, schab kości, mąka pszenna, śmietana 12%, por, koperek, sól, przyprawy] <b>Chleb</b> [mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]</p>	<p><b>Filet z indyką w sosie serowo-brokulowym z makaronem</b> [filet z indyka, makron pszenny, brokuły, mąka pszenna, serek topiony gouda, śmietana 12%, olej rzepakowy, śmietana 36%, sól, przyprawy] <b>Kompot truskawkowy</b> [truskawki, cukier]</p>
<p><b>Wtorek, 22.10.2024</b></p> <p>900 kcal 40 g białka 27 g tłuszczu 120 g węglowodanów</p>	<p><b>Zupa krem z dyni i pomidorów z grzankami</b> [dynia, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pomidory w puszcze (pomidory, sok pomidorowy, regulator kwasowości), koncentrat pomidorowy 30%, por, serek topiony gouda, grzanki (mąka pszenna, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), sól, cukier, drożdże, jaja w proszku, lecytyna słonecznikowa), śmietana 12%, śmietana 36%, sól, przyprawy]</p>	<p><b>Klops pieczony</b> [topatka b/k mielona, bułka pszenna, jajka, olej rzepakowy, por, sól, przyprawy] <b>Puree ziemniaczane</b> [ziemniaki, mleko 2%, , koperek, sól] <b>Surówka colesław</b> [kapusta biała, marchew, jogurt naturalny, śmietana kwaśna 18%, cukier, sól, przyprawy] <b>Woda z miodem i cytryną</b> [woda, cytryna, miód pszczeli]</p>
<p><b>Środa, 23.10.2024</b></p> <p>770 kcal 28 g białka 22 g tłuszczu 120 g węglowodanów</p>	<p><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]</p>	<p><b>Pierogi z serem i jogurtem naturalnym</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></p>
<p><b>Czwartek, 24.10.2024</b></p> <p>780 kcal 42 g białka 22 g tłuszczu 107 g węglowodanów</p>	<p><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>Chleb</b> [mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]</p>	<p><b>Pyzy drożdżowe z gulaszem</b> [pyzy drożdżowe, mięso z szynki, mąka pszenna, śmietana 12%, olej rzepakowy, masło klarowane, cebula, sól, przyprawy] <b>Buraczki</b> [buraki, olej rzepakowy, cukier, sól, pieprz] <b>Sok 100% pomarańczowy</b></p>
<p><b>Piątek, 25.10.2024</b></p> <p>925 kcal 29 g białka 38 g tłuszczu 116 g węglowodanów</p>	<p><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)]</p>	<p><b>Paluszki rybne</b> [paluszki rybne Frosta (filety z mintaja, panierka sypka (gluten), olej słonecznikowy, woda, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, sól), olej rzepakowy, sól] <b>Puree ziemniaczane</b> [ziemniaki, mleko 2%, , koperek, sól] <b>Sałata ze śmietaną</b> [sałata lodowa, śmietana 18% kwaśna, cukier] <b>Kompot jabłkowy</b>[jabłka, cukier trzcinowy]</p>

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