

# JADŁOSPIS



	<b>Pierwsze danie</b>	<b>Drugie danie</b>
<b>Poniedziałek, 18.11.2024</b>  740 kcal 33 g białka 16 g tłuszczu 94 g węglowodanów	<b>Zupa pieczarkowa z makaronem</b> [pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron (mąka makaronowa <b>pszenna</b> ), porcja rosółowa, schab kości, mąka <b>pszenna</b> , <b>śmietana 12%</b> , por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy] <b>Chleb</b> [mąka <b>pszenna</b> , mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	<b>Klops pieczony</b> [topatka b/k mielona, bułka <b>pszenna</b> , jajka, olej rzepakowy, por, sól, przyprawy] <b>Puree ziemniaczane</b> [ziemniaki, <b>mleko 2%</b> , , koperek, sól] <b>Ogórek kiszony</b> <b>Kompot jabłkowy</b> [jabłka, cukier trzcinowy]
<b>Wtorek, 19.11.2024</b>  755 kcal 27 g białka 25 g tłuszczu 100 g węglowodanów	<b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> [marchew, pietruszka, seler, porcja rosółowa, schab kości, ryż biały, koncentrat pomidorowy, mąka <b>pszenna</b> , <b>śmietana 12%</b> , por, natka pietruszki, sól, przyprawy]	<b>Spaghetti carbonara</b> [makaron(mąka makaronowa <b>pszenna</b> ), kielbasa wieprzowa, boczek wędzony, <b>śmietana 36%</b> , serek topiony gouda, cebula, <b>masło</b> klarowane, olej rzepakowy, sól, przyprawy] <b>Kompot wiśniowy</b> [wiśnia mrożona, cukier]
<b>Środa, 20.11.2024</b>  840 kcal 30 g białka 24 g tłuszczu 125 g węglowodanów	<b>Zupa gulaszowa</b> [ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mięso z szynki, papryka czerwona, ogórki kiszone, mąka <b>pszenna</b> , <b>śmietana 12%</b> , koncentrat pomidorowy, por, sól, przyprawy] <b>Chleb</b> [mąka <b>pszenna</b> , mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	<b>Pierogi leniwe z jogurtem naturalnym i cukrem</b> [pierogi leniwe (mąka <b>pszenna</b> , twaróg, ziemniaki, twaróg waniliowy (twaróg, kultury bakterii mlekowych, cukier, skrobia modyfikowana, aromat waniliowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwnik: karoteny, substancja konserwująca E202), <b>jaja</b> , olej rzepakowy, sól), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> , <b>śmietanka</b> , żywe kultury bakterii), cukier trzcinowy, olej rzepakowy, sól] <b>Woda mineralna niegazowana</b>
<b>Czwartek, 21.11.2024</b>  850 kcal 33 g białka 27 g tłuszczu 117 g węglowodanów	<b>Zupa krem z marchewki z grzankami</b> [ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, serek topiony gouda, grzanki (mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, serwatka w proszku (z <b>mleka</b> ), sól, cukier, drożdże, <b>jaja</b> w proszku, lecytyna słonecznikowa), <b>śmietana 12%</b> , <b>śmietana 36%</b> , por, sól, przyprawy]	<b>Filet z kurczaka panierowany</b> [filet z kurczaka, bułka tarta (zaw. mąkę <b>pszenną</b> , soję), olej rzepakowy, jajka, <b>masło</b> klarowane, sól, przyprawy] <b>Puree ziemniaczane</b> [ziemniaki, <b>mleko 2%</b> , , koperek, sól] <b>Surówka z selera z brzoskwinia</b> [seler, brzoskwinia w puszcze, <b>śmietana 12%</b> , cukier] <b>Sok 100% pomarańczowy</b>
<b>Piątek, 22.11.2024</b>  770 kcal 23 g białka 22 g tłuszczu 123 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> , <b>śmietana 12%</b> , por, koperek, sól, przyprawy] <b>Chleb</b> [mąka <b>pszenna</b> , mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	<b>Jajo sadzone</b> [jajka, <b>masło</b> klarowane, olej rzepakowy, sól, przyprawy] <b>Puree ziemniaczane</b> [ziemniaki, <b>mleko 2%</b> , , koperek, sól] <b>Salata w kwaśnej śmietanie</b> [sałata lodowa, <b>śmietana 18% kwaśna</b> , cukier] <b>Woda z miodem i cytryną</b> [cytryna, miód pszczeli]

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