

# JADŁOSPIS



	<i>Pierwsze danie</i>	<i>Drugie danie</i>
<b>Poniedziałek, 06.01.2025</b>	<i>Święto Trzech Króli</i>	
<b>Wtorek, 07.01.2025</b>  730 kcal 16 g białka 10g tłuszczu 120 g węglowodanów	<i>Zupa jarzynowa</i> [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] <i>Chleb</i> [mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	<i>Jabłko prażona z ryżem, jogurtem naturalnym, cynamonem i cukrem trzcinowym</i> [jabłka prażone (jabłka, cukier, skrobia modyfikowana, woda, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, przeciwutleniacz kwas askorbinowy, aromat), jogurt naturalny (mleko, <b>śmietanka</b> , żywe kultury bakterii jogurtowych), cukier trzcinowy, olej rzepakowy, cynamon, sól] <i>Woda mineralna niegazowana</i>
<b>Środa, 08.01.2025</b>  765 kcal 33 g białka 22 g tłuszczu 99 g węglowodanów	<i>Rosół z kłuseczkami i natką pietruszki</i> [kurczak, marchew, pietruszka, seler, zacierka (mąka makaronowa <b>pszenna</b> ), por, natka pietruszki, sól, przyprawy]	<i>Spaghetti bolognese</i> [topatka b/k mielona, makaron (mąka makaronowa <b>pszenna</b> ), przecier pomidorowy, pomidory w puszcze, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, <b>śmietana 12%</b> , sól, przyprawy] <i>Kompot truskawkowy</i> [truskawka mrożona ,cukier]
<b>Czwartek, 09.01.2025</b>  840 kcal 33 g białka 22 g tłuszczu 120 g węglowodanów	<i>Zupa krem z białych warzyw i grzanki</i> [ziemniaki, seler, kalafior, pietruszka, marchew, serek topiony gouda, grzanki (mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, serwatka w proszku (z <b>mleka</b> ), sól, cukier, drożdże, jaja w proszku, lecytyna słonecznikowa), <b>śmietana 12%</b> , <b>śmietana 36%</b> , por, sól, przyprawy]	<i>Schab duszony</i> [schab b/k, mąka <b>pszenna</b> , masło klarowane, <b>śmietana 12%</b> , natka pietruszka, sól, przyprawy] <i>Puree ziemniaczane</i> [ziemniaki, <b>mleko 2%</b> , , koperek, sól] <i>Buraczki</i> [buraki, olej rzepakowy, cukier, sól, pieprz] <i>Woda z miodem i cytryną</i> [cytryna, miód pszczeli]
<b>Piątek, 10.01.2025</b>  840 kcal 31 g białka 25 g tłuszczu 123 g węglowodanów	<i>Zupa wiśniowa z makaronem</i> [wiśnie mrożone, makaron (mąka makaronowa <b>pszenna</b> ), cukier, kisiel bez cukru]	<i>Filet z Miruny panierowany</i> [ryba mrożona (miruna), bułka tarta (zaw. mąkę <b>pszenna</b> , <b>sojową</b> ), olej rzepakowy, jajka, sól, przyprawy] <i>Puree ziemniaczane</i> [ziemniaki, <b>mleko 2%</b> , , koperek, sól] <i>Surówka z kiszanej kapusty</i> [kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier, por, natka pietruszki, przyprawy] <i>Sok 100% multiwitamina</i>

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