

# JADŁOSPIS



	<i><b>Pierwsze danie</b></i>	<i><b>Drugie danie</b></i>
<p><b>Poniedziałek, 16.12.2024</b></p> <p>745 kcal 33 g białka 14 g tłuszczu 100 g węglowodanów</p>	<p><i><b>Zupa grysikowa</b></i> [marchew, pietruszka, <b>seler</b>, kasza manna, porcja rosółowa, schab kości, <b>śmietana 12%</b>, mąka <b>pszenna</b>, por, natka pietruszki, sól, przyprawy]</p> <p><i><b>Chleb</b></i> [mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]</p>	<p><i><b>Mięso w sosie meksykańskim z ryżem</b></i> [mięso z łopatkki mielone, ryż paraboliczny, papryka czerwona, mąka <b>pszenna</b>, groszek konserwowy, kukurydza konserwowa, fasola czerwona konserwowa, <b>śmietana 12%</b>, sól, przyprawy]</p> <p><i><b>Kompot jabłkowy</b></i> [jabłka, cukier trzcinowy]</p>
<p><b>Wtorek, 17.12.2024</b></p> <p>780 kcal 22 g białka 17 g tłuszczu 130 g węglowodanów</p>	<p><i><b>Zupa pomidorowa z ryżem</b></i> [marchew, pietruszka, <b>seler</b>, porcja rosółowa, schab kości, ryż biały, koncentrat pomidorowy, mąka <b>pszenna</b>, <b>śmietana 12%</b>, por, natka pietruszki, sól, przyprawy]</p>	<p><i><b>Jajo gotowane w sosie koperkowym</b></i> [ziemniaki, koperek, jajka, <b>śmietana 12%</b>, <b>śmietana 36%</b>, <b>masło</b> klarowane, <b>mleko 2%</b>, sól, przyprawy]</p> <p><i><b>Puree ziemniaczane</b></i> [ziemniaki, <b>mleko 2%</b>, , koperek, sól]</p> <p><i><b>Marchewką tarta</b></i> [marchew, <b>śmietana 12%</b>, cukier]</p> <p><i><b>Woda z miodem i cytryną</b></i> [cytryna, miód pszczeli]</p>
<p><b>Środa, 18.12.2024</b></p> <p>860 kcal 33 g białka 23 g tłuszczu 129 g węglowodanów</p>	<p><i><b>Barszcz z makaronem</b></i> [buraki, makaron (mąka makaronowa <b>pszenna</b>), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, mąka <b>pszenna</b>, <b>śmietana 12%</b>, boczek wędzony), cukier, por, natka pietruszki, sól, przyprawy]</p>	<p><i><b>Kotlet drobiowy panierowany</b></i> [filet z kurczaka, bułka tarta (zaw. mąkę <b>pszenną</b>, soję), olej rzepakowy, <b>jajka</b>, <b>masło</b> klarowane, sól, przyprawy]</p> <p><i><b>Puree ziemniaczane</b></i> [ziemniaki, <b>mleko 2%</b>, , koperek, sól]</p> <p><i><b>Salata lodowa z ogórkiem i koperkiem</b></i> [sałata lodowa, ogórek zielony, koperek, olej rzepakowy, sól, przyprawy]</p> <p><i><b>Sok 100% multiwitamina</b></i></p>
<p><b>Czwartek, 19.12.2024</b></p> <p>855 kcal 33 g białka 28 g tłuszczu 117 g węglowodanów</p>	<p><i><b>Zupa krem z dyni i grzanki</b></i> [dynia, ziemniaki, <b>seler</b>, marchew, pietruszka, <b>serek topiony gouda</b>, 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 36%</b>, por, sól, przyprawy]</p>	<p><i><b>Roladka wieprzowa z pieczarkami</b></i> [łopatka b/k mielona, pieczarki, bułka tarta (zaw. mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>), olej rzepakowy, bułka pszenna, <b>jajka</b>, , por, sól, przyprawy]</p> <p><i><b>Puree ziemniaczane</b></i> [ziemniaki, <b>mleko 2%</b>, , koperek, sól]</p> <p><i><b>Buraczki</b></i> [buraki, olej rzepakowy, cukier, sól, pieprz]</p> <p><i><b>Kompot wiśniowy</b></i> [wiśnia mrożona ,cukier]</p>
<p><b>Piątek, 20.12.2024</b></p>	<p><i><b>SPOTKANIA WILGIJNE W KLASACH</b></i></p>	

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