

JADŁOSPIS



	Pierwsze danie	Drugie danie
Poniedziałek, 02.06.2025 770 kcal 33 g białka 13 g tłuszczu 119 g węglowodanów	Zupa z czerwonej soczewicy [ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, soczewica czerwona, mąka pszenna , śmietana 12% , koncentrat pomidorowy, kasza bulgur , por, natka pietruszki, sól, przyprawy] Chleb [mąka pszenna , mąka żytnia , drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	Filet z kurczaka w sosie curry z ananasem z ryżem [filet z piersi kurczaka, ryż paraboliczny, ananas konserwowy (woda, ananas plastry, regulator kwasowości kwas cytrynowy, cukier) śmietana 36% , mąka pszenna , olej rzepakowy, curry, kurkuma, sól, przyprawy] Woda z miodem i cytryną [cytryna, miód pszczeli]
Wtorek, 03.06.2025 750 kcal 33 g białka 16 g tłuszczu 112 g węglowodanów	Zupa buraczkowa [ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, porcja rosółowa, schab kość, mąka pszenna , por, natka pietruszki, sól, przyprawy] Chleb [mąka pszenna , mąka żytnia , drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	Pieczeń drobiowa z warzywami pieczona [mięso z piersi kurczaka mielone, marchew, bułka pszenna , seler, jajka, pietruszka, olej rzepakowy, masło , por, natka pietruszki, bułka tarta (zaw. mąkę pszenna , sojową), sól, przyprawy] Puree ziemniaczane [ziemniaki, mleko 2% , koperek, sól] Surówka z sałatą, pomidorem i ogórkiem [sałata lodowa, pomidor, ogórek, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, przyprawy] Sok 100% jabłkowy
Środa, 04.06.2025 730 kcal 20 g białka 17 g tłuszczu 120 g węglowodanów	Zupa fasolowa [ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasola średnia Jaś, karkówka b/k, boczek wędzony, por, mąka pszenna , śmietana 12% , sól, przyprawy] Chleb [mąka pszenna , mąka żytnia , drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	Kopytka z sosem jogurtowo-truskawkowym [kopytka (ziemniaki, mąka pszenna , mąka ziemniaczana, jaja, sól, olej rzepakowy, jogurt naturalny (mleko , śmietanka , żywe kultury bakterii), truskawki mrożone, cukier trzcinowy] Woda mineralna niegazowana
Czwartek, 05.06.2025 775 kcal 32 g białka 19 g tłuszczu 106 g węglowodanów	Rosół z makaronem [kurczak, marchew, pietruszka, seler, makaron (mąka makaronowa pszenna), por, natka pietruszki, sól, przyprawy]	Gulasz z kaszą bulgur [mięso z szynki, kasza bulgur , mąka pszenna , śmietana 12% , olej rzepakowy, masło klarowane, cebula, sól, przyprawy] Buraczkę [buraki, olej rzepakowy, cukier, sól, pieprz] Kompot jabłkowy [jabłka, cukier trzcinowy]
Piątek, 06.06.2025 735 kcal 30 g białka 17 g tłuszczu 105 g węglowodanów	Zupa koperkowa z kłuseczkami [ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, porcja rosółowa, schab kości, koperek, mąka pszenna , śmietana 12% , sól, przyprawy]	Gzik z szczypiorkiem [ziemniaki, twaróg półtłusty , ser śmietankowy , śmietana 18% , szczypiorek, sól, przyprawy] Puree ziemniaczane [ziemniaki, mleko 2% , koperek, sól] Kompot truskawkowy [truskawki mrożone, cukier]

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