

JADŁOSPIS



	Pierwsze danie	Drugie danie
Poniedziałek, 22.09.2025 715 kcal 36 g białka 13 g tłuszczu 115 g węglowodanów	Kapuśniak [ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, kielbasa wieprzowa, porcja rosółowa, schab kości, mąka pszenna , por, majeranek, sól, przyprawy] Chleb [mąka pszenna , mąka żytnia , drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	Filet z indyką w sosie serowo-brokulowym z makaronem [filet z indyka, makron pszenny , brokuły, mąka pszenna , serek topiony gouda, śmietana 12% , olej rzepakowy, śmietana 36% , sól, przyprawy] Kompot owocowy [mieszanka kompotowa mrożona (aronia, porzeczka czerwona, truskawka, śliwka b/p), cukier]
Wtorek, 23.09.2025 825 kcal 38 g białka 28 g tłuszczu 104 g węglowodanów	Rosół z makaronem i natką pietruszki [kurczak, marchew, pietruszka, seler, makaron (mąka makaronowa pszenna), por, natka pietruszki, sól, przyprawy]	Roladki wieprzowe z pieczarkami [łopatka b/k mielona, pieczarki, bułka tarta (zaw. mąka pszenna , mąka żytnia), olej rzepakowy, bułka pszenna, jajka, , por, sól, przyprawy] Puree ziemniaczane [ziemniaki, mleko 2%, , koperek, sól] Surówka z kapusty pekińskiej, jabłką i marchewką [kapusta pekińska, jabłko, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier, sól, przyprawy] Kompot wiśniowy [wiśnie, cukier]
Środa, 24.09.2025 890 kcal 31 g białka 24 g tłuszczu 140 g węglowodanów	Grochówka [ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, groch połówki, boczek wędzony, karkówka b/k, cebula, por, natka pietruszki, czosnek, sól, przyprawy] Chleb [mąka pszenna , mąka żytnia , drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	Pierogi z serem, jogurtem naturalnym, cukrem trzcinowym [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] Soł 100% multiwitamina
Czwartek, 25.09.2025 760 kcal 37 g białka 14 g tłuszczu 125 g węglowodanów	Zupa kalafiorowa z kaszką manną [kalafior mrożony, kaszka manna, marchew, pietruszka, seler, porcja rosółowa, schab kość, śmietana 12% , serek topiony gouda mąka pszenna , por, natka pietruszki, sól, przyprawy]	Gołąbki w sosie pomidorowym [kapusta biała, łopatka b/k mielona, ryż biały, mąka pszenna , koncentrat pomidorowy, jajka, mleko 2%, śmietana 12% , koperek, sól, przyprawy] Puree ziemniaczane [ziemniaki, mleko 2%, , koperek, sól] Woda z miodem i cytryną [woda, cytryna, miód pszczeli]
Piątek, 26.09.2025 770 kcal 21 g białka 25 g tłuszczu 116 g węglowodanów	Zupa wiśniowa z kłuseczkami i jogurtem naturalnym [wiśnie mrożone, mąka pszenna , cukier, jogurt naturalny (mleko , śmietanka , żywe kultury bakterii jogurtowych), jajka, cukier waniliowy]	Paluszkę rybne [paluszki rybne Frosta (filety z mintaja, panierka sypka (gluten), olej słonecznikowy, woda, mąka pszenna , skrobia ziemniaczana, sól), olej rzepakowy, sól] Puree ziemniaczane [ziemniaki, mleko 2%, , koperek, sól] Salata ze śmietaną [sałata lodowa, śmietana 18% kwaśna, cukier] Woda mineralna niegazowana

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