

JADŁOSPIS



	Pierwsze danie	Drugie danie
Poniedziałek, 6.10.2025 740 kcal 35 g białka 14 g tłuszczu 104 g węglowodanów	Zupa ogórkowa [ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, kielbasa wieprzowa, por, żeberka, mąka pszenna , śmietana 12% , natka pietruszki, sól, przyprawy] Chleb [mąka pszenna , mąka żytnia , drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	Filet z kurczaka w sosie curry z ananasem i 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] Kompot truskawkowy [truskawki, cukier]
Wtorek, 7.10.2025 750 kcal 39 g białka 23 g tłuszczu 101 g węglowodanów	Zupa pieczarkowa z makaronem [pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron (mąka makaronowa pszenna), porcja rosółowa, schab kości, mąka pszenna , śmietana 12% , por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy]	Bitki w sosie z kaszą bulgur [schab b/k, kasza bulgur, olej rzepakowy, mąka pszenna , śmietana 12% , masło klarowane, sól, przyprawy] Fasolka szparagowa [fasolka szparagowa mrożona, masło klarowane, sól] Woda z miodem i cytryną [woda, cytryna, miód pszczeli]
Środa, 8.10.2025 825 kcal 26 g białka 23 g tłuszczu 130 g węglowodanów	Barszcz z makaronem [buraki, makaron (mąka makaronowa pszenna), marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna , śmietana 12% , boczek wędzony), cukier, por, natka pietruszki, sól, przyprawy]	Pierogi ukraińskie z podsmażoną cebulką [pierogi ruskie (mąka pszenna , woda, twaróg, puree ziemniaczane, cebula smażona (cebula, tłuszcz roślinny, mąka pszenna , sól), olej rzepakowy, sól, pieprz], cebula, masło, sól, przyprawy] Kompot jabłkowy [jabłka, cukier trzcinowy]
Czwartek, 9.10.2025 860 kcal 37 g białka 17 g tłuszczu 136 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]	Sznycelki drobiowe [filet z kurczaka mielony, bułka pszenna , jajka, bułka tarta (zaw. mąka pszenna , sojowa), olej rzepakowy, por, sól, przyprawy] Puree ziemniaczane [ziemniaki, mleko 2%, , koperek, sól] Buraczki [buraki, olej rzepakowy, cukier, sól, pieprz] Sok 100% pomarańczowy
Piątek, 10.10.2025 800 kcal 34 g białka 27 g tłuszczu 104 g węglowodanów	Zupa krem wielowarzywny z grzankami [ziemniaki, kalafior mrożony, seler, pietruszka, marchew, bukiet warzyw, serek topiony gouda, grzanki (mąka pszenna , olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), sól, cukier, drożdże, jaja w proszku, lecytyna słonecznikowa), śmietana 36% , śmietana 12% , por, sól, przyprawy]	Filet z miruny panierowany [ryba mrożona (miruna), bułka tarta (zaw. mąkę pszenną , sojową), olej rzepakowy, jajka, sól, przyprawy] Puree ziemniaczane [ziemniaki, mleko 2%, , koperek, sól] Surówka z kapusty kiszonej, jabłką i marchewką [kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier, por, natka pietruszki, przyprawy] Woda mineralna niegazowana

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