

JADŁOSPIS



	Pierwsze danie	Drugie danie
Poniedziałek, 16.03.2026 680 kcal 33 g białka 15 g tłuszczu 104 g węglowodanów	Zupa kalerwiewowa [ziemniaki, kalerwiewa mrożona, marchew, pietruszka, seler, porcja rosółowa, schab kość, śmietana 12%, mąka pszenna, por, natka pietruszki, sól, przyprawy] Chleb [mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	Filet z indyka z ryżem w sosie curry z ananasem [filet z indyka, 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, 17.03.2026 805 kcal 37 g białka 22 g tłuszczu 111 g węglowodanów	Zupa krem z batatów z grzankami [bataty, ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, serek topiony gouda, grzanki (mąka pszenna, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), sól, cukier, drożdże, jaja w proszku, lecytyna słonecznikowa), śmietana 36%, por, sól, przyprawy]	Steki wieprzowe z cebulką [topatka b/k mielona, cebula, olej rzepakowy, sól, przyprawy] Puree ziemniaczane [ziemniaki, mleko 2%, , koperek, sól] Ogórek kiszony Kompot truskawkowy [truskawki, cukier]
Środa, 18.03.2026 720 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]	Pyzy w sosie jogurtowo-truskawkowym [pyzy drożdżowe, jogurt naturalny (mleko, śmietanka, żywe kultury bakterii), truskawki mrożone, cukier trzcinowy] Woda mineralna niegazowana
Czwartek, 19.03.2026 820 kcal 36 g białka 16 g tłuszczu 129 g węglowodanów	Rosół z makaronem i natką pietruszką [kurczak, marchew, pietruszka, seler, makaron (mąka makaronowa pszenna), por, natka pietruszki, sól, przyprawy]	Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym [pierś z kurczaka mielona, bułka pszenna, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, jajka, śmietana 12%, natka pietruszki, sól, przyprawy] Puree ziemniaczane [ziemniaki, mleko 2%, , koperek, sól] Kapusta biała gotowana [kapusta stożkowa, cukier, masło klarowane, sól, przyprawy] Soł 100% multiwitamina
Piątek, 20.03.2026 765 kcal 33 g białka 22 g tłuszczu 105 g węglowodanów	Zupa z zielonego ogórka [ziemniaki, ogórek zielony, seler, marchew, pietruszka, jogurt naturalny (mleko, śmietanka, żywe kultury bakterii jogurtowych), serek topiony gouda, śmietana 36%, por, sól, przyprawy] Chleb [mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	Gziki z ziemniakami [ziemniaki, twaróg półtłusty, ser śmietankowy, śmietana 18%, szczypiorek, sól, przyprawy] Kompot jabłkowy [jabłka, cukier trzcinowy]

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