JADŁOSPIS



	Pierwsze danie	Drugie danie
Poniedziałek, 16.11.2026 800 kcal 36 g białka 20 g tłuszczu 115 g węglowodanów	*Zupa ziemniaczana* [ziemniaki, marchew**, seler**, pietruszka, porcja rosołowa, schab kości, **śmietana 12%,** mąka **pszenna**, por, natka pietruszki, sól, przyprawy] *Chleb* [mąka **pszenna,** mąka **żytnia,** drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	*Spaghetti bolognese* [łopatka b/k mielona, makaron (mąka makaronowa **pszenna**), przecier pomidorowy, pomidory w puszce, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, **śmietana 12%,** sól, przyprawy] *Woda z miodem i cytryną* [cytryna, miód pszczeli]
Wtorek, 17.11.2026 790 kcal 29 g białka 22 g tłuszczu 111 g węglowodanów	*Zupa krem z cukinii z grzankami* [ziemniaki, cukinia, **seler**, marchew, pietruszka, grzanki (mąka **pszenna**, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z **mleka**), sól, cukier, drożdże, **jaja** w proszku, lecytyna słonecznikowa), **serek topiony gouda, śmietana 36%,** por, sól, przyprawy]	*Gyros drobiowy z ryżem i sosem tzatziki* [mięso z piersi kurczaka, ryż paraboliczny, jogurt naturalny (**mleko, śmietanka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), ogórek zielony, olej rzepakowy, przyprawa gyros, sól, przyprawy] *Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i papryki* [kapusta pekińska, papryka czerwona, kukurydza konserwowa, olej rzepakowy, natka pietruszki, ocet jabłkowy, sól, przyprawy] *Kompot jabłkowy* [jabłka, cukier trzcinowy]
Środa, 18.11.2026 730 kcal 31 g białka 20 g tłuszczu 100 g węglowodanów	*Zupa gulaszowa* [ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, mięso z szynki, papryka czerwona, ogórki kiszone, mąka **pszenna, śmietana 12%**, koncentrat pomidorowy, por, sól, przyprawy] *Chleb* [mąka **pszenna,** mąka **żytnia,** drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	*Kiełbasa smażona z cebulką* [ziemniaki, kiełbasa wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, **mleko 2%, masło** klarowane, koperek, sól, przyprawy] *Puree ziemniaczane* [ziemniaki, **mleko 2%,** , koperek, sól] *Ogórek kiszony* *Woda niegazowana*
Czwartek, 19.11.2026 645 kcal 38 g białka 15 g tłuszczu 96 g węglowodanów	*Zupa chińska* [mieszanka mrożona chińska, pierś z kurczaka mielona, pieczarki, mąka ziemniaczana, cukier, sól, przyprawy] *Chleb* [mąka **pszenna,** mąka **żytnia,** drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	*Polędwica wieprzowa z pieczarkami* [polędwiczki wieprzowe, pieczarki, mąka **pszenna, masło** klarowane, **śmietana 12%,**, sól, przyprawy] *Kasza bulgur* *Buraczki* [buraki, olej rzepakowy, cukier, sól, pieprz] *Kompot truskawkowy* [truskawki mrożone b/p), cukier]
Piątek, 20.11.2026 885 kcal 39 g białka 20 g tłuszczu 130 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]	*Ryba po grecku* [**ryba** mrożona (miruna), marchew, **seler,** pietruszka, bułka tarta, olej rzepakowy**, jajka**, koncentrat pomidorowy, sól, przyprawy] *Puree ziemniaczane* [ziemniaki, **mleko 2%,** , koperek, sól] *Kompot owocowy* [mieszanka kompotowa mrożona (aronia, porzeczka czerwona, truskawka, śliwka b/p), cukier]

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