

JADŁOSPIS



	Pierwsze danie	Drugie danie
Poniedziałek, 19.10.2026 750 kcal 27 g białka 25 g tłuszczu 100 g węglowodanów	Zupa pomidorowa z ryżem [marchew, pietruszka, seler, porcja rosółowa, schab kości, ryż biały, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna , śmietana 12% , por, natka pietruszki, sól, przyprawy]	Zapiekanka makaronowa z warzywami, szynką i serem żółtym [bukiet warzyw mrożony, makaron (mąka makaronowa pszenna , ser żółty gouda, szynka konserwowa, ser mozzarella, jajka , kukurydza konserwowa, keczup, śmietana 36% , mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, przyprawy] Woda z miodem i cytryną [cytryna, miód pszczeli]
Wtorek, 20.10.2026 705 kcal 26 g białka 19 g tłuszczu 119 g węglowodanów	Zupa krem marchewkowy z grzankami [ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , serek topiony gouda , grzanki (mąka pszenna , olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), sól, cukier, drożdże, jaja w proszku, lecytyna słonecznikowa), śmietana 12% , śmietana 36% , por, sól, przyprawy]	Fasolka po bretońsku z warzywami i ryżem [fasola biała, koncentrat pomidorowy, cebula, olej rzepakowy, włoszczyzna w paski mrożona, ryż paraboliczny, sól, przyprawy] Kompot owocowy [mieszanka kompotowa mrożona (aronia, porzeczka czerwona, truskawka, śliwka b/p), cukier]
Środa, 21.10.2026 600 kcal 35 g białka 21 g tłuszczu 118 g węglowodanów	Barszcz czerwony z makaronem [buraki, makaron (mąka makaronowa pszenna), marchew, pietruszka, seler , mąka pszenna , śmietana 12% , boczek wędzony), cukier, por, natka pietruszki, sól, przyprawy]	Udko z kurczaka pieczone [udko z kurczaka, olej rzepakowy, sól, przyprawy] Puree ziemniaczane [ziemniaki, mleko 2% , , koperek, sól] Mizeria [śmietana kwaśna 18%, ogórk zielone, koperek, sól, przyprawy] Woda niegazowana
Czwartek, 22.10.2026 775 kcal 37 g białka 16 g tłuszczu 127 g węglowodanów	Zupa jarzynowa [ziemniaki, kapusta biała, kalafior mrożony, bukiet warzyw mrożony, marchew, seler , pietruszka, mąka pszenna , śmietana 12% , por, koperek, sól, przyprawy] Chleb [mąka pszenna , mąka żytnia , drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	Gulasz z kaszą jęczmienną [mięso z szynki, kasza jęczmienna , mąka pszenna , śmietana 12% , olej rzepakowy, masło klarowane, cebula, sól, przyprawy] Buraczki [buraki, olej rzepakowy, cukier, sól, pieprz] Kompot jabłkowy [jabłka, cukier trzcinowy]
Piątek, 23.10.2026 855 kcal 31 g białka 25 g tłuszczu 132 g węglowodanów	Zupa wiśniowa z makaronem [wiśnie mrożone, makaron (mąka makaronowa pszenna), cukier, kisiel bez cukru]	Filet z ryby Miruny panierowany Puree ziemniaczane [ziemniaki, mleko 2% , , koperek, sól] Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka [kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier, por, natka pietruszki, przyprawy] 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.