

# JADŁOSPIS



	<b>Pierwsze danie</b>	<b>Drugie danie</b>
<b>Poniedziałek, 04.11.2024</b>  740 kcal 27 g białka 25 g tłuszczu 75 g węglowodanów	<b>Zupa grysikowa</b> [marchew, pietruszka, seler, kasza manna, porcja rosółowa, schab kości, śmietana 12%, mąka pszenna, por, natka pietruszki, sól, przyprawy] <b>Chleb</b> [mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	<b>Zapiekanka makaronowa z warzywami, szynką i serem żółtym</b> [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] <b>Woda mineralna niegazowana</b>
<b>Wtorek, 05.11.2024</b>  840 kcal 33 g białka 25 g tłuszczu 119 g węglowodanów	<b>Zupa krem z batatów z grzankami</b> [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]	<b>Udko pieczone</b> [udko z kurczaka, olej rzepakowy, sól, przyprawy] <b>Puree ziemniaczane</b> [ziemniaki, mleko 2%, , koperek, sól] <b>Marchewką gotowaną</b> [marchew, masło klarowane, mąka pszenna, cukier, sól, przyprawy] <b>Sok 100% multiwitamina</b>
<b>Środa, 06.11.2024</b>  735 kcal 33 g białka 27 g tłuszczu 83 g węglowodanów	<b>Zupa gołąbkowa</b> [kapusta włoska, seler, marchew, pietruszka, ryż, łopatka mielona, koncentrat pomidorowy, por, natka pietruszki, sól, przyprawy] <b>Chleb</b> [mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	<b>Poledwica pieczona z kaszą bulgur</b> [poledwica, kasza bulgur, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana 12%, masło klarowane, sól, przyprawy] <b>Buraczki</b> [buraki, olej rzepakowy, cukier, sól, pieprz] <b>Kompot owocowy</b> [mieszanka kompotowa mrożona (aronia, porzeczką czerwoną, truskawka, śliwka b/p), cukier]
<b>Czwartek, 07.11.2024</b>  820 kcal 38 g białka 28 g tłuszczu 104 g węglowodanów	<b>Rosół z zacierką i natką pietruszką</b> [kurczak, marchew, pietruszka, seler, zacierka (mąka makaronowa pszenna), por, natka pietruszki, sól, przyprawy]	<b>Roladki wieprzowe nadziewane pieczarkami</b> łopatka b/k mielona, pieczarki, bułka tarta (zaw. mąka pszenna, mąka żytnia), olej rzepakowy, bułka pszenna, jajka, , por, sól, przyprawy] <b>Puree ziemniaczane</b> [ziemniaki, mleko 2%, , koperek, sól] <b>Surówka z kapusty pekińskiej, jabłką i marchewką</b> [kapusta pekińska, jabłko, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki cukier, sól, przyprawy] <b>Woda z miodem i cytryną</b> [cytryna, miód pszczeli]
<b>Piątek, 08.11.2024</b>  851 kcal 33 g białka 19 g tłuszczu 131 g węglowodanów	<b>Zupa brokułowa</b> [brokuły mrożone, marchew, pietruszka, seler, porcja rosółowa, schab kości.), mąka pszenna, śmietana 12%, śmietanka 36%, serek topiony gouda, por, natka pietruszki, sól, przyprawy] <b>Chleb</b> [mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	<b>Gził z ziemniakami</b> [ziemniaki, twaróg półtłusty, ser śmietankowy, śmietana 18%, szczypiorek, sól, przyprawy] <b>Banan</b> <b>Kompot jabłkowy</b> [jabłka, cukier trzcinowy]

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