

JADŁOSPIS -1 12.10. - 16.10.2026		
<u>Obiad</u>		
PONIEDZIAŁEK	Zupa barszcz ukraiński 250 ml porcje rosółowe,buraki, seler, pietruszka, por,marchew, ziemniaki,fasola, sól, pieprz, czosnek, majeranek, ziele ang., liść laurowy, ocet Kurczak gotowany w sosie potrawkowym120g, kasza kuskus 150g , marchewka gotowana 150g mięso drobiowe, sól,pieprz, bazylia,oregano,olej rzepakowy, kasza , marchewka , śmietanka 12%, mąka pszenna / Danie z pieca konwekcyjno-parowego / Danie gotowane70/120/150/70 Kompot owocowy 200ml woda, mieszanka owocowa <u>herbatniki</u> ALERGEN:1,7,9	Energia: 590kcal Białko: 30g Tłuszcze: 18g Węglowodany: 82g
WTOREK	Zupa marchwiowa 250 ml wywar warzywny, marchew, seler,pietruszka, por,ziemniaki, sól, pieprz, ziele ang.,liść laurowy Chilli z fasolą, soczewicą i warzywami, ryż 360g fasola,soczewica,marchew,cebula, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, papryka, ryż 210/150 Woda 200ml <u>Owoc</u> ALERGEN: 9	Energia:570kcal Białko: 20g Tłuszcze:17g Węglowodany: 88g
ŚRODA	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 250 ml porcje rosółowe z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, por, ziemniaki, kapusta kiszona, sól, pieprz Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowy 120g, ziemniaki 150g, surówka z białej kapusty150g mięso wieprzowe,ryż,kapusta biała,ziemniaki, koncentrat pomidorowy, przecier pomidorowy, kaszka manna,jajko, sól,pieprz,czosnek,liść laurowy / Danie duszone 30/30/30/150/80 Woda 200ml <u>muffinka</u> ALERGEN:1,3,9	Energia: 590kcal Białko: 27 g Tłuszcze:20g Węglowodany: 76g
CZWARTEK	Zupa brokułowa 250 ml wywar warzywny ,brokuł,marchew,seler,pietruszka, ziemniaki,sól,pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Racuchy z jabłkiem 3szt jajko, mąka pszenna ,mleko,masło, proszek do pieczenia,soda,cukier ,tłuszcz,jabłko / Danie smażone 3 Woda 200ml <u>wafle ryżowe</u> ALERGEN:1,3,7,9	Energia: 575kcal Białko: 20g Tłuszcze: 18g Węglowodany: 78g
PIĄTEK	Zupa krem warzywny z grzankami 250 ml wywar warzywny ziemniaki, marchew,seler, pietruszka, por,sól,pieprz, liść laurowy, ziele ang., mąka pszenna Ryba smażona 120g, ziemniaki 150g , surówka z kapusty kiszonej 150g miruna, sól, pieprz, ziemniaki,jajko, marchew, kapusta kiszona 120/150/80 Woda 200ml <u>owoc</u> ALERGEN:1,3,4,9	Energia: 580kcal Białko: 27g Tłuszcze: 19g Węglowodany: 76g

*jadłospis może ulec zmianie

Alergeny:1.GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA I POCHODNE, 4.RYBY I POCHODNE, 5.ORZESZKI ZIEMNE I POCHODNE, 6.SOJA I POCHODNE, 7.MLEKO I POCHODNE /ŁĄCZNIE Z LAKTOZĄ 8.ORZECZY, 9. SELER I POCHODNE, 10. GORCZYCA I POCHODNE, 11. NASIONA SEZAMU I POCHODNE, 12. DWUTLENEK SIARKI, 13. ŁUBIN I POCHODNE, 14.MIĘCZAKI I POCHODNE