




# Jadłospis 28.02. – 04.03.2022 r.

Składniki substancje występujące w produktach żywnościowych. Alergeny podkreślone.  
Wszystkie pokarmy mogą zawierać śladowe ilości alergenów. Jadłospis może ulec niewielkim zmianom.

<b>Obiad</b>			
 <b>Poniedziałek</b>	Zupa wiosenna (marchew, pietruszka, <u>seler</u> , cebula, szpinak, ziemniaki, <u>masło</u> , śmietana, przyprawy :pieprz czarny, ziołowy, <u>majeranek</u> , <u>oregano</u> , <u>czosnek</u> , <u>sól morską</u> )	250g	760 kcal
	Makaron z sosem mięsno-pomidorowym (łopatka wieprzowa, <u>makaron</u> ( <u>jaja</u> , woda, <u>mąka</u> ), koncentrat pomidorowy, cebula, pomidory, przyprawy: <u>pieprz czarny</u> , ziołowy, <u>majeranek</u> , <u>oregano</u> , <u>czosnek</u> , zioła prowansalskie, bazylią, <u>papryka słodka</u> , <u>ostra</u> , <u>sól morską</u> )	250g	Białko: (31,2g) Węglowodany:(151,8g)
	Kompot wieloowocowy (aronia, wiśnia, brzoskwinia, porzeczka czarna, czerwona) Owoc	250g	Tłuszcze: (3,2g)
 <b>Wtorek</b>	Zupa pieczarkowa ( marchew, <u>seler</u> , pietruszka, pieczarki, natka, <u>makaron</u> ( <u>mąka</u> , <u>jaja</u> , woda), <u>śmietana</u> , <u>masło</u> , <u>przyprawy</u> : <u>pieprz czarny</u> , ziołowy, <u>sól morską</u> , <u>majeranek</u> , <u>oregano</u> , <u>czosnek</u> )	250g	550 kcal
	Rumsztyk z cebulką (mięso wieprzowe, cebula, <u>mąka</u> , olej, <u>jaja</u> , <u>przyprawy</u> j/w)	100g	Białko: (28,0g)
	Ziemniaki	200g	Węglowodany:(71,0g)
	Surówka z buraków (buraki, cebula)	100g	Tłuszcze:(17,2g)
Kompot wieloowocowy (aronia, wiśnia, brzoskwinia, śliwka, porzeczka czarna, czerwona) Owoc	250g		
 <b>Środa</b>	Zupa jarzynowa ( marchew, <u>seler</u> , pietruszka, cebula, fasolka szparagowa, brukselka, ziemniaki, natka, por, <u>masło</u> , <u>śmietana</u> , przyprawy: <u>pieprz czarny</u> , ziołowy, <u>majeranek</u> , <u>czosnek</u> , <u>oregano</u> , <u>kurkuma</u> , <u>sól morską</u> )	250g	675 kcal
	Fasolka po bretońsku (mięso wieprzowe, boczek wieprzowy, kielbasa wieprzowa, cebula, fasola Jaś olej, koncentrat pomidorowy, przyprawy(pieprz czarny, ziołowy, majeranek, oregano, czosnek, zioła prowansalskie, bazylią, papryka słodka, ostra, <u>sól</u> )	250g	Białko:(22,9g) Węglowodany:(105,9g)
	<u>Chleb</u>	250g	Tłuszcze:(17,9g)
	Kompot wieloowocowy (aronia, wiśnia, brzoskwinia, porzeczka czarna, czerwona) Owoc	250g	
 <b>Czwartek</b>	Rosół z grysikiem (indyk, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , cebula, <u>kasza manna</u> , natka, przyprawy: <u>pieprz czarny</u> , ziołowy, <u>sól morską</u> )	250g	763 kcal
	Kotlet schabowy (schab wieprzowy, olej, <u>mąka</u> , <u>jaja</u> , <u>bułka tarta</u> przyprawy: <u>pieprz czarny</u> , ziołowy, <u>majeranek</u> , <u>oregano</u> , <u>czosnek</u> , <u>sól morską</u> )	100g	Białko:(30,8g)
	Ziemniaki	200g	Węglowodany:(84,1g)
	Kapusta zasmażana (kapusta kiszona, cebula, olej, mąka, przyprawy j/w)	100g	Tłuszcze:(33,8g)
	Kompot wieloowocowy (aronia, wiśnia, brzoskwinia, porzeczka czarna, czerwona) Owoc	250g	
 <b>Piątek</b>	Krupnik z pęczakiem, <u>chleb</u> (indyk, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , cebula, <u>kasza pęczak</u> , natka, przyprawy: <u>pieprz czarny</u> , ziołowy, <u>majeranek</u> , <u>oregano</u> , <u>czosnek</u> , <u>sól morską</u> )	250g	631 kcal
	Pierogi ruskie ( <u>mąka</u> , <u>jaja</u> , <u>ser twarogowy</u> , cebula, pieprz czarny, sól)	250g	Białko: (40g)
	Surówka z marchwi i jabłek (marchew, <u>jabłka</u> , <u>śmietana</u> )	100g	Węglowodany:(134g)
	Kompot wieloowocowy(aronia, wiśnia, brzoskwinia, porzeczka czarna, czerwona)	250g	Tłuszcze:(14,7g)

Intendentka:

Kucharka:

Dyrektor: