



Jadłospis 29.11. – 03.12.2021 r.

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

Obiad			
 Poniedziałek	Zupa brokułowa (marchew, pietruszka, <u>seler</u> , cebula, brokuły, ziemniaki, <u>masło</u> , <u>śmietana</u> , <u>przyprawy</u> : <u>pieprz czarny</u> , <u>ziołowy</u> , <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(jaja, woda, mąka)</u> , koncentrat pomidorowy, cebula, pomidory, <u>przyprawy</u> : <u>pieprz czarny</u> , <u>ziołowy</u> , <u>majeranek</u> , <u>oregano</u> , <u>czosnek</u> , <u>ziola prowansalskie</u> , <u>bazyli</u> , <u>papryka słodka</u> , <u>ostra</u> , <u>sól morską</u>)	250g	Białko: (31,2g) Węglowodany:(151,8g) Tłuszcze: (3,2g)
	Kompot wielowocowy (aronia, wiśnia, brzoskwinia, porzeczka czarna, czerwona) Owoc	250g	
 Wtorek	Zupa koperkowa (indyk, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, cebula, koper, por, <u>makaron</u> , <u>śmietana</u> , <u>przyprawy</u> : <u>pieprz czarny</u> , <u>ziołowy</u> , <u>kurkuma</u> , <u>majeranek</u> , <u>czosnek</u> , <u>oregano</u> , <u>sól morską</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:
	Surówka z buraków (buraki, cebula)	100g	(71,0g)
Kompot wielowocowy (aronia, wiśnia, brzoskwinia, śliwka, porzeczka czarna, czerwona)	250g	Tłuszcze:	
Owoc	Szt.	(17,2g)	
 Środa	Zalewajka (kiełbasa wieprzowa, żurek, marchew, pietruszka, koper, <u>seler</u> , cebula, ziemniaki, <u>śmietana</u> , <u>przyprawy</u> : <u>pieprz czarny</u> , <u>ziołowy</u> , <u>majeranek</u> , <u>oregano</u> , <u>kurkuma</u> , <u>sól morską</u> , <u>czosnek</u>)	250g	839 kcal
	Kluski leniwe (<u>mąka</u> , <u>jaja</u> , <u>ser biały</u> , <u>masło</u>)	250g	Białko: (40,8g) Węglowodany:(164,8g) Tłuszcze:(1,9g)
	Kompot wielowocowy(aronia, wiśnia, brzoskwinia, porzeczka czarna, czerwona)	250g	
 Czwartek	Zupa jarzynowa (marchew, <u>seler</u> , pietruszka, cebula, fasolka szparagowa, brukselka, ziemniaki, koper, por, <u>masło</u> , <u>śmietana</u> , <u>przyprawy</u> : <u>pieprz czarny</u> , <u>ziołowy</u> , <u>majeranek</u> , <u>czosnek</u> , <u>oregano</u> , <u>sól morską</u>)	250g	777 kcal
	Ryż z sosem słodko-kwaśnym (indyk, pieczarki, cebula, ryż, koncentrat pomidorowy, <u>mąka</u> , olej, papryka, ananas, <u>przyprawy</u> j/w)	250g	Białko: (18,3g) Węglowodany:(110,9g) Tłuszcze:(2,8g)
	Ogórek konserwowy	Szt.	
	Kompot wielowocowy (aronia, wiśnia, brzoskwinia, porzeczka czarna, czerwona)	250g	
 Piątek	Zupa grochowa, <u>chleb</u> (marchew, pietruszka, <u>seler</u> , cebula, ziemniaki, groch łuszczoney, boczek wędzony, <u>przyprawy</u> : <u>pieprz czarny</u> , <u>ziołowy</u> , <u>majeranek</u> , <u>oregano</u> , <u>sól morską</u> , <u>czosnek</u>)	250g	675 kcal
	Pierogi ruskie (mąka, <u>jaja</u> , <u>ser twarogowy</u> , cebula, <u>pieprz czarny</u> , sól)	250g	Białko: (28,72g) Węglowodany:(26,28g) Tłuszcze:(43,8g)
	Kompot wielowocowy(aronia, wiśnia, brzoskwinia, porzeczka czarna, czerwona)	250g	

Intendentka:

Kucharka:

Dyrektor: