

Jadłospis Jadłospis 15.09-19.09:
📅 15.09.2025 poniedziałek

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Obiad

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina łopatka, makaron **pszenny** dwujajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Energia: 666 kcal	Białko: 30.9 g	Tłuszcze: 21 g	Węglowodany: 84.7 g
-------------------	----------------	----------------	---------------------

Zupa

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** czterojęczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Obiad

Bitki schabowe w sosie własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), koperek

Kasza jęczmienna, pęczak

Kompot owocowy bez cukru

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 589 kcal	Białko: 37.4 g	Tłuszcze: 19.2 g	Węglowodany: 62.9 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

Zupa

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Obiad

Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, bułka tarta (pszenica), jaja kurze całe

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), koperek

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 621 kcal	Białko: 28.2 g	Tłuszcze: 22.5 g	Węglowodany: 72.4 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

Zupa

Zupa warzywna

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, cukinia, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony

Obiad

Kluski leniwe z jogurtem naturalnym i cynamonem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), **jaja** kurze całe, cukier, cynamon, cukier z prawdziwą wanilią

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Energia: 533 kcal	Białko: 33 g	Tłuszcze: 9.2 g	Węglowodany: 75.7 g
-------------------	--------------	-----------------	---------------------

Zupa

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, czosnek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Obiad

Paluszki rybne smażone

Składniki: paluszki rybne mrożone, olej rzepakowy

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, mleko krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z mleka), sól biała

Mini marchewki gotowane

Składniki: mini marchewki

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Energia: 613 kcal	Białko: 21.5 g	Tłuszcze: 26.7 g	Węglowodany: 66.8 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez **podkreślenie**.