

Jadłospis Jadłospis 8.09-12.09:

📅 08.09.2025 **poniedziałek**

Zupa

Krem z dyni i batatów

Składniki: woda, dynia, bataty, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, chleb **pszenno-żytni**, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Obiad

Naleśniki z twarogiem i dżemem ze śmietaną

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, śmietana 18% (z **mleka**), dżem wiśniowy, niskosłodzony, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Energia: 588 kcal	Białko: 20.1 g	Tłuszcze: 17.8 g	Węglowodany: 82.7 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

Zupa

Makaron pszenny czterojajeczny, gotowany
Rosół drobiowy z makaronem

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

Obiad

Klopsiki wieprzowe w sosie własnym

Składniki: wieprzowina łopatka, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (~~seler~~), cebula, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała, pieprz

Kasza jęczmienna, pęczak

Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jajka**, **gorczyca**), koperek

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 641 kcal	Białko: 29.7 g	Tłuszcze: 17.8 g	Węglowodany: 84.5 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem

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

Obiad

Kotlet z dorsza panierowany

Składniki: dorsz świeży, bułka tarta (pszenica), olej rzepakowy, jaja kurze całe

Puree ziemniaczane

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

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i cebulką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

Energia: 542 kcal	Białko: 21.3 g	Tłuszcze: 21 g	Węglowodany: 62.6 g
-------------------	----------------	----------------	---------------------

Zupa

Barszcz zabieleny z jajkiem i ziemniakami

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kurczak, tuszka, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), natka pietruszki, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Obiad

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym

Składniki: szpinak, mrożony, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), ser mascarpone (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, gałka muskatołowa

Energia: 648 kcal	Białko: 32.8 g	Tłuszcze: 19.7 g	Węglowodany: 81.2 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

Zupa

Żurek z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), zakwas na żurek (**żyto**), boczek wędzony bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kielbasa śląska, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Obiad

Pampuchy

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, żółtko **jaja** kurzego, masło ekstra (z **mleka**), cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała

Mus truskawkowy własnego wyrobu

Składniki: truskawki, mrożone, cukier

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Energia: 618 kcal	Białko: 20.2 g	Tłuszcze: 13.2 g	Węglowodany: 100.8 g
-------------------	----------------	------------------	----------------------

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