

Jadłospis Jadłospis 2.09-5.09:
📅 02.09.2025 wtorek

Zupa

Krem z brokuła

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

Obiad

Gulasz drobiowy

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna**, typ 450, **seler** korzeniowy, por, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Kasza bulgur (**pszenica**)

Kapusta biała zasmażana z koperkiem

Składniki: kapusta biała, olej rzepakowy, koperek

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Energia: 595 kcal	Białko: 33.3 g	Tłuszcze: 21.7 g	Węglowodany: 59.4 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

Zupa

Krem z pieczoną papryką, ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, papryka czerwona, marchew, pietruszka, korzeń, ~~seler~~ korzeniowy, por, cebula, masło ekstra (z mleka), koperek

Obiad

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem

Składniki: jabłko, jogurt grecki (z mleka), ryż biały, mleko krowie, 3,2% tłuszczu, śmietana 18% (z mleka), woda, cukier, olej rzepakowy, cynamon

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 471 kcal	Białko: 8.6 g	Tłuszcze: 16.5 g	Węglowodany: 67 g
-------------------	---------------	------------------	-------------------

Zupa

Rosół z kurczaka z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, ~~seler~~ korzeniowy, makaron ~~pszenny~~ bezjajeczny, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Obiad

Paluszki rybne mrożone (pszenica, ryba)

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka wielowarzywna

Składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 611 kcal	Białko: 21.8 g	Tłuszcze: 17.3 g	Węglowodany: 81 g
-------------------	----------------	------------------	-------------------

Zupa

Krem z marchewki z grzankami

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, chleb pszenno-żytni, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Obiad

Eskalopki z kurczaka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, papryka słodka, sól biała, pieprz

Kasza jęczmienna z masłem i koperkiem

Składniki: kasza jęczmienna, wiejska, masło ekstra (z mleka), koperek

Brokuły, gotowane w wodzie

Kalafior, gotowany w wodzie

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Energia: 613 kcal	Białko: 35.8 g	Tłuszcze: 18.1 g	Węglowodany: 69.8 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

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