

Jadłospis Jadłospis 6.10-10.10:

📅 06.10.2025 poniedziałek

Zupa

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, ~~seler~~ korzeniowy, śmietana 18% (z mleka), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Obiad

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym

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

Kompot wieloowocowy

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

|                   |                |                  |                     |
|-------------------|----------------|------------------|---------------------|
| Energia: 544 kcal | Białko: 30.2 g | Tłuszcze: 19.9 g | Węglowodany: 57.7 g |
|-------------------|----------------|------------------|---------------------|

Zupa

**Zupa marchwianka z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, ~~seler~~ korzeniowy, koperek, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Obiad

**Gulasz wieprzowy**

Składniki: wieprzowina łopatką, woda, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

**Kasza jęczmienna, pęczak**

**Ogórek kiszony**

**Kompot śliwkowy**

Składniki: śliwki, cukier

|                   |              |                  |                     |
|-------------------|--------------|------------------|---------------------|
| Energia: 526 kcal | Białko: 24 g | Tłuszcze: 15.6 g | Węglowodany: 68.3 g |
|-------------------|--------------|------------------|---------------------|

Zupa

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kapusta biała, śmietana 18% (z **mleka**), fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Obiad

Indyk w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, ryż biały, ananas, plastry w syropie, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 450

Surówka z białej kapusty, marchewki i pora

Składniki: kapusta biała, marchew, por, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

|                   |                |                  |                     |
|-------------------|----------------|------------------|---------------------|
| Energia: 641 kcal | Białko: 27.8 g | Tłuszcze: 16.4 g | Węglowodany: 89.2 g |
|-------------------|----------------|------------------|---------------------|

Zupa

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Obiad

Racuchy z jabłkami

Składniki: jabłko, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

|                   |                |                  |                     |
|-------------------|----------------|------------------|---------------------|
| Energia: 690 kcal | Białko: 21.9 g | Tłuszcze: 24.4 g | Węglowodany: 92.4 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

Filet z dorsza panierowany

Składniki: **dorsz** świeży, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Puree ziemniaczane

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

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

|                   |              |                  |                     |
|-------------------|--------------|------------------|---------------------|
| Energia: 789 kcal | Białko: 28 g | Tłuszcze: 36.7 g | Węglowodany: 79.9 g |
|-------------------|--------------|------------------|---------------------|

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