

Jadłospis Jadłospis 13.10-17.10:
📅 13.10.2025 **poniedziałek**

Zupa

Zupa wielowarzywna

Składniki: woda, marchew, kalafior, brokuły, mrożone, fasolka szparagowa, mrożona, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Obiad

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezglutenowy, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Energia: 547 kcal	Białko: 34.5 g	Tłuszcze: 15.9 g	Węglowodany: 63.2 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

📅 14.10.2025 wtorek

Zupa

Obiad

Energia: 0 kcal	Białko: 0 g	Tłuszcze: 0 g	Węglowodany: 0 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

Klopsiki wieprzowe w sosie własnym

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

Kasza jęczmienna, pęczak

Surówka z buraczków z jabłkiem

Składniki: burak, jabłko, cebula, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 607 kcal	Białko: 24.8 g	Tłuszcze: 19.7 g	Węglowodany: 76.9 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza ~~jęczmienna~~, perłowa, pietruszka, korzeń, ~~seler~~ korzeniowy, por, 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

Ryż biały

Brokuły, mrożone

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 499 kcal	Białko: 27.3 g	Tłuszcze: 12.4 g	Węglowodany: 65.6 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

Paluszki rybne mrożone (pszenica, ryba)

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Fasolka szparagowa, mrożona

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Energia: 477 kcal	Białko: 23.1 g	Tłuszcze: 11.1 g	Węglowodany: 65.9 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

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