

Jadłospis Jadłospis 20.10-24.10:
📅 20.10.2025 poniedziałek

Zupa

Zupa kalafiorowa

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

Obiad

Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z ~~mleka~~), cebula, olej rzepakowy, keczup, majonez (~~jajka~~, ~~gorczyca~~), czosnek

Ryż biały

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, śmietana 18% (z ~~mleka~~), groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, kukurydza, konserwowa, majonez (~~jajka~~, ~~gorczyca~~), cukier, sól biała, pieprz

Energia: 587 kcal	Białko: 34 g	Tłuszcze: 23.2 g	Węglowodany: 55.5 g
-------------------	--------------	------------------	---------------------

Zupa

Zupa ogórkowa

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Obiad

Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, brzoskwinia w syropie, cukier, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Kompot jabłkowy z cynamonem

Składniki: woda, jabłko, cukier, cynamon

Energia: 578 kcal	Białko: 22.9 g	Tłuszcze: 18.3 g	Węglowodany: 77.5 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

Zupa

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezglutenowy, 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

Puree ziemniaczane

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

Mini marchewki

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Energia: 555 kcal	Białko: 33.2 g	Tłuszcze: 19 g	Węglowodany: 58.7 g
-------------------	----------------	----------------	---------------------

Zupa

Zupa koperkowa z ziemniakami

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

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 truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Energia: 583 kcal	Białko: 26.8 g	Tłuszcze: 15.5 g	Węglowodany: 79.6 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

Jajko sadzone

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Puree ziemniaczane

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

Sos koperkowy

Składniki: cebula, woda, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, koperek, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz

Brokuły, gotowane w wodzie

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Energia: 562 kcal	Białko: 22.8 g	Tłuszcze: 23.7 g	Węglowodany: 59.4 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

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