

Jadłospis Jadłospis 27.10-31.10

📅 27.10.2025 poniedziałek

Zupa

Zupa warzywna 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, cukinia, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony

Obiad

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 150 g

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

Kompot śliwkowy 200 ml

Składniki: woda, śliwki, cukier

Energia: 537 kcal	Białko: 26.4 g	Tłuszcze: 15.4 g	Węglowodany: 69.2 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

Zupa

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 300 ml

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

Kotlet mielony wieprzowy pieczony 130 g

Składniki: wieprzowina łopatką, bułka tarta (pszenica), cebula, jaja kurze całe, bułki pszenne zwykłe, sól biała, pieprz

Puree ziemniaczane 100 g

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

Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i koperkiem 110 g

Składniki: kapusta pekińska, ogórek, śmietana 18% (z mleka), cytryna, majonez (jajka, gorczyca), koperek, cukier, sól biała, pieprz

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 496 kcal	Białko: 21.1 g	Tłuszcze: 14.3 g	Węglowodany: 65.9 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

Zupa

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem 300 ml

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

Potrawka z kurczaka 135 g

Składniki: kurczak, tuszka, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, rodzynki, suszone

Ryż biały 50 g

Brokuły, gotowane w wodzie 70 g

Kompot wieloowocowy 200 ml

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

Energia: 550 kcal	Białko: 29.3 g	Tłuszcze: 14.7 g	Węglowodany: 71.4 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

Zupa

Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml

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

Obiad

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych 150 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 175 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Mizeria z jogurtem naturalnym 100 g

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), koperek

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 573 kcal	Białko: 34.3 g	Tłuszcze: 15.1 g	Węglowodany: 70 g
-------------------	----------------	------------------	-------------------

Zupa

Barszcz zabielały z ziemniakami 300 ml

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

Obiad

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem 300 g

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

Kompot wieloowocowy 200 ml

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

Energia: 570 kcal	Białko: 11.5 g	Tłuszcze: 18.9 g	Węglowodany: 84.3 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

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