

Jadłospis Jadłospis 24.11-28.11

📅 24.11.2025 poniedziałek

Zupa

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Obiad

Indyk w sosie słodko- kwaśnym 250 g

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

Ryż biały 40 g

Surówka z białej kapusty, marchewki i pora 100 g

Składniki: kapusta biała, marchew, por, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200 ml

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

Energia: 563 kcal	Białko: 26 g	Tłuszcze: 16.2 g	Węglowodany: 73.3 g
-------------------	--------------	------------------	---------------------

Zupa

Leczo z kielbasą śląską 150 g

Składniki: woda, papryka czerwona, pomidor, kielbasa śląska, cebula, cukinia, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, sól biała, pieprz

Obiad

Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami 180 g

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

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 586 kcal	Białko: 25.6 g	Tłuszcze: 23.2 g	Węglowodany: 66.6 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

Zupa

Barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml

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

Obiad

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 135 g

Składniki: wieprzowina łopatką, bułki pszenne zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, jaja kurze całe, śmietana 18% (z mleka), olej rzepakowy

Puree ziemniaczane 150 g

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

Kalafior, gotowany w wodzie 60 g

Mini marchewki gotowane 60 g

Składniki: mini marchewki

Kompot wieloowocowy 200 ml

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

Energia: 612 kcal	Białko: 29.2 g	Tłuszcze: 17.7 g	Węglowodany: 76.5 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

Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym 150 g

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

Ryż biały 40 g

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy 110 g

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

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 656 kcal	Białko: 38.3 g	Tłuszcze: 24.6 g	Węglowodany: 65.8 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

Zupa

Zupa warzywna 300 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

Dorsz pieczony 90 g

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

Puree ziemniaczane 150 g

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

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150 g

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200 ml

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

Energia: 524 kcal	Białko: 24.7 g	Tłuszcze: 19.8 g	Węglowodany: 54.5 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

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