**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ZESTAW I** | | | | | | |
| **DZIEŃ** | **DANIE** | **WYSTĘPUJĄCE ALERGENY** | **wart. energ. (kJ/kcal)** | **białko (g)** | **węglow. (g)** | **tłuszcze(g)** |
| ***PONIEDZIAŁEK*** | zupa jarzynowa brokułowo-kalafiorowa | gluten, mleko, seler | 376/90 | 4 | 11,8 | 3 |
| makaron pene z sosem pieczeniowym  z paskami mięsa  i warzywami | jaja, gluten, mleko, | 895/514 | 8,2 | 33,8 | 5 |
| ogórek kiszony | brak | 268/64 | 2,3 | 7,3 | 4,1 |
| ***WTOREK*** | rosół z makaronem z maki semolinowej, | jaja, gluten, seler |  | 46,11 | 0,3 | 1,1 |
| kotlet schabowy., ziemniaki | jaja, gluten, mleko, | 795/190 | 19,5 | 23,3 | 16,1 |
| surówka żydowska z białej kapusty z ogórkiem kiszonym, | brak | 163/39 | 0,8 | 3,8 | 2,6 |
| ***ŚRODA*** | krupnik z zieleniną | gluten, seler | 325/78 | 3,08 | 13,98 | 0,92 |
| kurczak gotowany  w sosie potrawkowym  z ryżem | jaja, gluten, mleko, seler | 962/230 | 13,1 | 30,8 | 6,2 |
| marchewka gotowana | gluten, mleko | 251/60 | 0,7 | 5,4 | 4,1 |
| ***CZWARTEK*** | zupa pieczarkowa z makaronem | jaja, gluten, mleko, seler | 410/98 | 3,2 | 13 | 3,8 |
| kotlet szarpany z mięsa drobiowo-wieprzowego z porą i majonezem, ziemniaki | jaja, gluten, mleko, | 1050/251 | 14,2 | 28,1 | 9,6 |
| buraczki | brak | 217/52 | 1 | 8 | 2 |
| ***PIĄTEK*** | krem pomidorowy | gluten, mleko, seler | 318/114 | 6,06 | 16,76 | 3,6 |
| filet alaska panierowany, ziemniaki | jaja, gluten, mleko, ryba | 921/220 | 11,9 | 32,5 | 5,1 |
| surówka domowa  z kiszonej kapusty, marchewki, jabłka, pora, natki (olej i przyprawy) | brak | 138/31 | 0,6 | 4,8 | 0,9 |

**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ZESTAW II** | | | | | | |
| **DZIEŃ** | **DANIE** | **WYSTĘPUJĄCE ALERGENY** | **wart. energ. (kJ/kcal)** | **białko (g)** | **węglow.**  **(g)** | **tłuszcze (g)** |
| ***PONIEDZIAŁEK*** | zupa gulaszowo-węgierska | gluten, seler | 527/126 | 11 | 9 | 6,8 |
| pulpeciki z mięsa mieszanego w sosie koperkowym, ziemniaki | jaja, gluten, mleko | 895/214 | 8,2 | 33,8 | 5 |
| buraczki | brak | 217/52 | 1 | 8 | 2 |
| ***WTOREK*** | zupa ogórkowa zabielana | jaja, gluten, seler | 343/82 | 2,6 | 9,8 | 3,6 |
| pałeczki pieczone z kurczaka w sosie własnym, ryż | jaja, gluten, mleko, | 908/217 | 19,7 | 29,2 | 4,5 |
| zestaw królewski warzyw z masełkiem | mleko | 251/60 | 0,7 | 5,4 | 4,1 |
| ***ŚRODA*** | rosół z makaronem z maki semolinowej | gluten, mleko, seler, | 477/114 | 6 | 20,1 | 1,6 |
| gołąbek po amerykańsku w sosie pomidorowym, ziemniaki | jajo, gluten, | 1163/278 | 0,06 | 16,76 | 2,48 |
| ***CZWARTEK*** | zupa fasolowa z fasolki drobnej | gluten, mleko, seler | 569/136 | 48 | 104 | 48 |
| kotlet z piersi kurczaka, ziemniaki (panierka wielozbożowa) | jaja, gluten, mleko, | 523/125 | 16 | 6 | 29 |
| sałatka z marchewki z jabłkiem | brak, | 167/40 | 0,6 | 0,96 | 0,18 |
| ***PIĄTEK*** | kapuśniak z kiszonej kapusty | gluten, mleko, seler | 385/92 | 3,4 | 8,6 | 2,2 |
| pierogi ruskie z masłem i cebulką | mleko, | 544/130 | 5,4 | 20,1 | 1,6 |
| surówka z białej kapusty wiejska | brak | 234/56 | 0,6 | 5,5 | 3,7 |

**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ZESTAW III** | | | | | | |
| **DZIEŃ** | **DANIE** | **WYSTĘPUJĄCE ALERGENY** | **wart. energ. (kJ/kcal)** | **białko (g)** | **węglow. (g)** | **tłuszcze (g)** |
| ***PONIEDZIAŁEK*** | zupa pomidorowa z makaronem | jaja, gluten, mleko seler | 318/114 | 6,06 | 16,76 | 3,6 |
| gulasz wp. z mięsa szynki w sosie pieczeniowym, kasza jęczmienna | gluten, | 912/218 | 16,6 | 29 | 3,6 |
| sałatka z kiszonego ogórka z cebulką | brak | 138/57 | 0,5 | 2,4 | 5 |
| ***WTOREK*** | zupa ryżowa w rosole z koprem | gluten, seler, | 477/114 | 6,06 | 7,8 | 2,48 |
| kotlet mielony, ziemniaki | jaja, gluten, mleko | 1235/295 | 11,1 | 30,5 | 15 |
| buraczki gotowane | brak | 83/20 | 1,1 | 4,1 | 0,1 |
| ***ŚRODA*** | grochówka | gluten, seler | 602/11 | 6,8 | 16 | 5,6 |
| schab gotowany w sosie chrzanowym, ziemniaki | jaja, gluten, mleko, | 967/231 | 18,7 | 23,9 | 7 |
| surówka z kapusty pekińskiej w sosie jogurtowym | mleko | 133/32 | 1,1 | 2,4 | 1,9 |
| ***CZWARTEK*** | krem brokułowy  z grzankami | gluten, mleko, seler, | 527/126 | 11 | 9 | 6,8 |
| makaron pene  w sosie meksykańskim (mięso, kukurydza, warzywa w paski) | jaja, gluten, mleko, | 984/235 | 10,2 | 37,2 | 4,6 |
| ***PIĄTEK*** | barszcz biały  z makaronem | jaja, gluten, mleko, seler | 355/85 | 4,1 | 10,5 | 6,7 |
| filet z mintaja panierowany, ziemniaki | jakja, gluten, mleko, ryby | 921/220 | 11,9 | 32,5 | 5,1 |
| surówka  z kapusty kiszonej  z jabłkiem i papryką konserwową, | brak | 138/33 | 0,6 | 4,8 | 0,9 |

**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ZESTAW IV** | | | | | | |
| **DZIEŃ** | **DANIE** | **WYSTĘPUJĄCE ALERGENY** | **wart. energ. (kJ/kcal)** | **białko (g)** | **węglow. (g)** | **tłuszcze (g)** |
| ***PONIEDZIAŁEK*** | zupa ziemniaczana zabielana zasypana makaronikiem | gluten, mleko, seler, | 410/98 | 3,2 | 13 | 3,8 |
| sztuka mięsa ze schabu w sosie śmietanowo-ziołowym, ryż | gluten, mleko, seler, | 967/231 | 18,7 | 23,9 | 7 |
| surówka koperkowa z białej kapusty | brak | 234/56 | 0,6 | 5,5 | 3,7 |
| ***WTOREK*** | barszcz czerwony  z makaronem | gluten, mleko, seler | 544/130 | 5,06 | 17,07 | 6,24 |
| medalion  z kurczaka, ziemniaki | jaja, mleko, gluten, | 1050/251 | 14,2 | 28,1 | 9,6 |
| surówka żydowska  z białej kapusty  z dodatkiem kiszonego ogórka | brak | 234/56 | 0,6 | 5,5 | 3,7 |
| ***ŚRODA*** | zupa kalafiorowa z ziemniakami | gluten, mleko, seler, | 527/126 | 11 | 9 | 5 |
| makaron w sosie bolońskim | jaja, gluten, mleko | 984/235 | 10,2 | 37,2 | 4,6 |
| ***CZWARTEK*** | rosół z makaronem drobnym z mąki semolinowej | jaja, gluten, seler | 477/114 | 6,06 | 16,76 | 2,48 |
| pieczeń wieprzowa, ziemniaki | gluten, | 912/218 | 16,6 | 29 | 3,6 |
| surówka Colesław na naturalnym jogurcie | mleko | 276/66 | 1 | 7 | 4,7 |
| ***PIĄTEK*** | zupa ogórkowa zabielana | gluten, mleko, seler, | 343/82 | 2,6 | 9,8 | 3,6 |
| pierogi z serem na słodko | jaja, gluten, mleko | 640/153 | 7,5 | 15,9 | 6,6 |
| kwaśna śmietana z cukrem | mleko | 594/142 | 1,5 | 11,2 | 10,2 |

**OD DNIA 8 LISTOPADA 2021**

**ROZPOCZYNAMY OD ZESTAWU II**