



Jadłospis 26.10. – 30.10.2020 r.

Składniki substancje występujące w produktach żywnościowych. Alergeny podkreślone.
Wszystkie pokarmy mogą zawierać śladowe ilości alergenów. Jadłospis może ulec niewielkim zmianom.

Obiad			
 <p>Poniedziałek</p>	<p>Barszcz biały, <u>chleb</u>(kielbasa wieprzowa, barszcz biały, marchew, pietruszka, koper, <u>seler</u>, cebula, ziemniaki, <u>śmietana</u>, przyprawy: <u>pieprz czarny, ziołowy, kurkuma, majeranek, oregano, sól morską, czosnek</u>) Jajko sadzone Ziemniaki Marchewka z groszkiem (<u>masło, mąka</u>) Kompot wielowocowy(aronia, wiśnia, brzoskwinia, porzeczka czarna, czerwona) Owoc</p>	<p>250g Szt. 200g 100g 250g</p>	<p>630 kcal Białko: (22,8g) Węglowodany: (96,4g) Tłuszcze: (17,1g)</p>
 <p>Wtorek</p>	<p>Zupa wiejska, <u>chleb</u>(kielbasa wieprzowa, marchew, pietruszka, <u>seler</u>, cebula, ziemniaki, koper, <u>kasza jęczmienna</u>, przyprawy: <u>pieprz czarny, ziołowy, kurkuma, majeranek, oregano, czosnek, sól morską</u>) Kotlet mielony (mięso wieprzowe, cebula, <u>baton pszenny, bułka tarta, olej, jaja, przyprawy j/w</u>) Ziemniaki Mizeria (ogórek zielony, koper, jogurt) Kompot wielowocowy (aronia, wiśnia, brzoskwinia, porzeczka czarna, czerwona)</p>	<p>250g 100g 200g 100g 250g</p>	<p>732 kcal Białko:(30,5g) Węglowodany: (97,1g) Tłuszcze: (24,7g)</p>
 <p>Środa</p>	<p>Zupa jesienna, <u>chleb</u> (boczek, papryka , fasola biała, czerwona, pomidory, przyprawy: <u>pieprz czarny, ziołowy, kurkuma, majeranek, czosnek, oregano, sól morską</u>) Ryż z brzoskwiniami (<u>ryż biały, brzoskwinia, jogurt naturalny</u>) Kompot wielowocowy (aronia, wiśnia, brzoskwinia, porzeczka czarna, czerwona)</p>	<p>250g 250g 250g</p>	<p>921 kcal Białko: (38,6g) Węglowodany: (184,8g) Tłuszcze: (3,1g)</p>
 <p>Czwartek</p>	<p>Zupa pieczarkowa (indyk, marchew, <u>seler</u>, pietruszka, pieczarki, <u>makaron (mąka, jaja, woda), śmietana, przyprawy: pieprz czarny, ziołowy, kurkuma, sól morską, majeranek, oregano, czosnek</u>) Kotlet schabowy (olej, <u>mąka, jaja, bułka tarta, przyprawy j/w</u>) Ziemniaki Kapusta z grochem (kapusta kiszona, cebula, groch łuszczony, olej, przyprawy j/w) Kompot wielowocowy (aronia, wiśnia, brzoskwinia, porzeczka czarna, czerwona)</p>	<p>250g 100g 200g 100g 250g</p>	<p>706 kcal Białko: (46,3) Węglowodany: (70,0g) Tłuszcze: (26,7g)</p>
 <p>Piątek</p>	<p>Zupa dyniowa (marchew, pietruszka, <u>seler</u>, dynia, ziemniak, cebula, śmietana, przyprawy: <u>pieprz czarny, ziołowy, kurkuma, czosnek, sól morską</u>) Pierogi z mięsem i kapustą (<u>mięso wieprzowe, kapusta kiszona, mąka, jaja</u>) Kompot wielowocowy(aronia, wiśnia, brzoskwinia, porzeczka czarna, czerwona) Owoc</p>	<p>250g 250g 250g</p>	<p>855 kcal Białko: (44,1g) Węglowodany: (129,0,6g) Tłuszcze: (18,2g)</p>

Intendentka:

Kucharka:

Dyrektor :