JADŁOSPIS



	Pierwsze danie	Drugie danie
Poniedziałek, 02.11.2026	*Dzień wolny ;)*	
Wtorek, 03.11.2026 810 kcal 34 g białka 12 g tłuszczu 115 g węglowodanów	*Zupa pomidorowa z kluseczkami* [marchew, pietruszka, **seler,** porcja rosołowa, schab kości, zacierka makaronowa (mąka makaronowa **pszenna**), koncentrat pomidorowy, mąka **pszenna, śmietana 12%,** por, natka pietruszki, sól, przyprawy]	*Filet z indyka w sosie śmietanowo - szpinakowym z makaronem* [filet z indyka, makaron (**mąka makaronowa pszenna**), mąka **pszenna, serek** topiony gouda, **śmietana 12%**, olej rzepakowy, szpinak mrożony w liściach, **śmietana 36%,** sól, pieprz, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy] *Woda z miodem i cytryną*
Środa, 04.11.2026 870 kcal 32 g białka 22 g tłuszczu 135 g węglowodanów	*Zupa z czerwonej soczewicy* [ziemniaki, **seler**, marchew, pietruszka, soczewica czerwona, mąka **pszenna, śmietana 12%,** koncentrat pomidorowy, **kasza bulgur**, por, natka pietruszki, sól, przyprawy] *Chleb* [mąka **pszenna,** mąka **żytnia,** drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	*Pierogi leniwe z jogurtem naturalnym i cukrem trzcinowym* [pierogi leniwe (mąka **pszenna**, **twaróg**, ziemniaki, **twaróg** waniliowy (**twaróg**, kultury bakterii mlekowych, cukier, skrobia modyfikowana, aromat waniliowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwnik: karoteny, substancja konserwująca E202), **jaja**, olej rzepakowy, sól), jogurt naturalny (**mleko, śmietanka**, żywe kultury bakterii), cukier trzcinowy, olej rzepakowy, sól] *Woda mineralna niegazowana*
Czwartek, 05.11.2026 825 kcal 37 g białka 28 g tłuszczu 108 g węglowodanów	*Zupa ogórkowa* [ziemniaki, ogórki kiszone, marchew, **seler,** pietruszka, kiełbasa wieprzowa, por, żeberka, mąka **pszenna, śmietana 12%**, natka pietruszki, sól, przyprawy] *Chleb* [mąka **pszenna,** mąka **żytnia,** drożdże, z dodatkiem słonecznika, lnu, sezamu]	*Kotlet schabowy panierowany* [schab b/k, bułka tarta (zaw. mąkę **pszenną, soję**), olej rzepakowy, **jajka**, sól, przyprawy] *Puree ziemniaczane* [ziemniaki, **mleko 2%,** , koperek, sól] *Surówka z sałaty lodowej, pomidora i ogórka* [sałata lodowa, pomidor, ogórek zielony, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, przyprawy] *Kompot owocowy* [mieszanka kompotowa mrożona (aronia, porzeczka czerwona, truskawka, śliwka b/p), cukier]
Piątek, 06.11.2026 775 kcal 24 g białka 24 g tłuszczu 118 g węglowodanów	*Zupa pieczarkowa z makaronem* [pieczarki, marchew, **seler**, pietruszka, makaron (mąka makaronowa **pszenna**), porcja rosołowa, schab kości, mąka **pszenna, śmietana 12%,** por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy]	*Paluszki rybne* [paluszki rybne Frosta (filety z **mintaja**, panierka sypka (**gluten**), olej słonecznikowy, woda, mąka **pszenna**, skrobia ziemniaczana, sól), olej rzepakowy, sól] *Puree ziemniaczane* [ziemniaki, **mleko 2%,** , koperek, sól] *Surówka marchewki i ananasa* [marchew, ananas konserwowy, **śmietana** 12%, cukier] *Kompot wiśniowy* [wiśnie mrożone b/p), cukier]

Przyprawy użyte do przygotowania obiadu mogą zawierać zboża zawierające gluten, jaja, mleko (łącznie z laktozą), soję, gorczycę, seler i orzeszki ziemne.