

JADŁOSPIS 27.11.2023r. – 01.12.2023r.

	OBIAD
Poniedziałek RAZEM 900 Kcal	Zupa z ciecierzycy 350 ml z potartymi warzywami 80 g (9) i ziemniakami Naleśniki na mleku 150 ml (1,3,7) z dżemem 45 g i twarogiem 75 g (7) z jogurtem naturalnym 30 g (7) Kompot wieloowocowy 200 ml
Wtorek RAZEM 898 Kcal	Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml z ziemniakami i potartymi warzywami 80 g (9) zabieleny jogurtem naturalnym 15 g (7) Gulasz wieprzowy 100 g (1), ziemniaki 200 g, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulką 100 g Kompot wieloowocowy 200 ml
Środa RAZEM 870 Kcal	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml z potartymi warzywami 80 g (9) ze śmietaną (7) Ziemniaki 200 g, panierowany kotlet z jajek 70 g (1,3) z potartą cukinią, potartym serem żółtym (5 g) (7) z zieleniną, marchewka z groszkiem 150 g (1) Kompot wieloowocowy 200 ml
Czwartek RAZEM 851 Kcal	Zupa ogórkowa 350 ml z potartymi warzywami 80 g (9) w tym ogórki kiszzone 40 g i ziemniakami ze śmietaną (7) Makaron spaghetti 200 g (1) z sosem neapolitańskim (1) z oregano, bazylią i łopatką wieprzową 100 g Kompot wieloowocowy 200 ml
Piątek RAZEM 876 Kcal	Barszcz czerwony 350 ml z potartymi warzywami 80 g (9), w tym buraki 50 g, ziemniakami zabieleny jogurtem naturalnym 15 g (7) Paluszki rybne w całości z fileta (niemielone) z piekarnika 100 g (1,3,4,7) z duszonymi warzywami 80 g, ryż 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml

ALERGENY:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr 13. Łubin i produkty pochodne 14. Mięczaki i produkty pochodne

NAPOJE: cukier nie więcej niż 10 g na 250 ml

OLEJE: do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;

PRZYPRAWY: wyłącznie naturalne (sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, curry, czosnek, oregano)

SMACZNEGO 😊

01/12/23