

JADŁOSPIS

04.11.2024 r. – 08.11.2024 r.

PONIEDZIAŁEK

Zupa ogórkowa, pieczywo mieszane

- chleb pszenny i wieloziarnisty, gruszka

– 512 kcal, białko-15g; tłuszcze-14g; węglowodany-95g

alergeny: seler, gluten, śmietana

składniki: szynka, boczek świeży, marchew, seler, pietrucha korzeń, por, ogórki kiszane, ziemniaki, sól, pieprz, śmietana

WTOREK

**Gulasz wołowy, kasza bulgur,
buraczki, sok jabłkowy**

gramatura (sos 150g, kasza 100g, surówka 50g, sok 200ml)

– 872 kcal; białko- 35g; tłuszcze-34g; węglowodany-117g

alergeny: mąka, śmietana, gluten

składniki: wołowina, kasza bulgur, olej rzepakowy, cebula, cukier, owoce mrożone, miód, sól, pieprz, buraki, mąka, śmietana

ŚRODA

Barszcz czerwony, ziemniaki zasmażane, banan

- 599kcal; białko-21g, tłuszcze-17g, węglowodany-107g,

alergeny: śmietana, mąka

składniki: szynka, boczek parzony, mięso z kości, boczek świeży, buraki, ziemniaki, sól, seler, pietrucha korzeń, por, marchew, śmietana, mąka, koncentrat buraczany

CZWARTEK

**Roladka z piersi kurczaka w białym sosie, ryż,
marchewka mini na parze, sok pomarańczowy**

– 512kcal; białko-15g; tłuszcze-14g; węglowodany-95g

alergeny: seler, gluten, śmietana

składniki: pierś z kurczaka, ryż, marchewka mini mrożona, marchew, seler, pietrucha korzeń, por, sól, pieprz, śmietana, cytryna, rodzynki, mąka

PIĄTEK

**Miruna w cieście, ziemniaki,
surówka z ogórka, lemoniada**

– 706 kcal; białko-22g; tłuszcze-19g; węglowodany-128g

alergeny: śmietana, mąka, gluten, ryba

składniki: filet z ryby białej, ziemniaki, sól, olej rzepakowy, ogórek, cebula, cukier, śmietana

**ALERGENY - ZAWIERAJĄCE GLUTEN: MĄKA, MAKARONY, CHLEB, MLEKO
I POCHODNE - ŚMIETANA, JAJA, SELER WE WSZYSTKICH ZUPACH, RYBY
W SPORZĄDZONYCH POSIŁKACH WYSTĘPUJE MINIMALNA ZAWARTOŚĆ ALERGENÓW**

**Możliwe są zmiany w jadłospisie spowodowane obiektywnymi przyczynami;
za ewentualne zmiany PRZEPRASZAMY**