



20.01.2025 r. – 24.01.2025 r.

PONIEDZIAŁEK

**Zupa pomidorowa z makaronem,
pieczywo mieszane - chleb pszenny i razowy, mandarynka**

– 731kcal; białko-22g, tłuszcze-27g; węglowodany-109g

alergeny: śmietana, mąka, seler, gluten

składniki: szynka, boczek świeży, marchew, seler, pietrucha korzeń, por, pietruszka
natka, śmietana, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, mąka, makaron

WTOREK

**Mielone smażone, kasza jęczmienna,
fasolka szparagowa, sok jabłkowy**

gramatura (mięso 150g, ziemniaki 100g, kompot 200ml)

– 556 kcal; białko-27g; tłuszcze-21g; węglowodany-71g

alergeny: mąka, śmietana, gluten, jajka

składniki: mięso mielone, kasza jęczmienna, pieprz, sól, jajka, bułka, cebula,
koperek, buraczki

ŚRODA

**Zupa grochowa, pieczywo mieszane
- chleb pszenny i wieloziarnisty, banan**

– 586 kcal

alergeny: seler, gluten

składniki: szynka, boczek świeży, boczek parzony, kielbasa śląska, marchew,
ziemniaki, seler, pietrucha korzeń, por, groch, sól, pieprz, mąka, majeranek

CZWARTEK

**Kotlet de volaille z masłem, ziemniaki puree,
marchewka duszona, sok pomarańczowy**

gramatura (mięso 100g, ziemniaki 150g, surówka 50g, kompot 200ml)

– 746 kcal; białko-41g; tłuszcze-27g; węglowodany-117g

alergeny: mąka, śmietana

składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, bułka tarta, jajka, sól, cukier,
masło, pieprz, marchewka

PIĄTEK

**Mintaj w chrupiącej panierce, ziemniaki,
surówka z kapusty pekińskiej, lemoniada**

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

alergeny: śmietana, mąka, gluten, ryba

składniki: filet z ryby białej, ziemniaki, sól, pieprz, olej rzepakowy, mąka,
śmietana, kapusta pekińska

**ALERGENY - ZAWIERAJĄCE GLUTEN: MAKA, 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**