JADŁOSPIS OD 19.10. DO 30.10.2026

DATA	TREŚĆ	Kcal	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany(g)
19,10,26 Poniedziałek	Zupa ze świeżych pomidorów z ryżem, Gulasz warzywny z soczewicą czerwoną i sosem słodko-kwaśnym z dodatkiem ananasa, (potrawa vege), Kasza jęczmienna na sypko, Woda mineralna niegazowana ,Owoc sezonowy Alergeny: 1,2,3,	268	7	1	38
20,10,26 Wtorek	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, Bigos, Ziemniaki gotowane, Kompot ze świeżych owoców Alergeny: 1,2,3,	550	20	11	94
21,10,26 Środa	Zupa koperkowa na rosole z zacierką i natką pietruszki, Pulpety drobiowe z pieca w sosie ziołowym, Ryż brązowy, Ćwikła , Woda z cytryną, pomarańczą i miętą Alergeny:1,2,3,6	401	22	9	56
22,10,26 Czwartek	Zupa krupnik na wywarze mięsnym, Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, warzywami i serem mozarella, Kompot ze świeżych owoców, Owoc sezonowy Alergeny: 1,2,3,	682	35	30	71
23,10,26 Piątek	Zupa fasolowa na wywarze warzywnym z łazanką, Frytki z pieca, Paluszki rybne, Sałatka ze świeżego ogórka, Kompot wieloowocowy Alergeny:1,2,3,5	727	26	19	109
26,10,26 Poniedziałek	Zupa ogórkowa z białym ryżem na wywarze mięsnym z natką pietruszki, Naleśniki z serem półtłustym i dżemem, Woda z cytryną, pomarańczą i miętą, Owoc sezonowy Alergeny: 1,2,3,4,6	557	26	13	87
27,10,26 Wtorek	Krem z brokułów z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywnym, (potrawa vege)Podudzie z kurczaka z pieca, Puree ziemniaczane, Surówka z marchwi z dodatkiem brzoskwini, Woda mineralna niegazowana Alergeny:1,2,3	682	26	13	37
28,10,26 Środa	Zupa pieczarkowa z łazanką na wywarze warzywnym, Garnek pełen smaku (boczek, kiełbasa, warzywa)Pieczywo pełnoziarniste, Kompot ze świeżych owoców, Owoc sezonowy	428	9	13	68
29,1026 Czwartek	Rosolnik , Karkówka z pieca, Kasza jęczmienna na sypko, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki, Kompot wieloowocowy Alergeny: 1,2,3,	671	25	33	72
30,10,26 Piątek	Zupa z żółtej fasolki szparagowej na wywarze warzywnym z makaronem, Placki ziemniaczane z jogurtem naturalnym, Kompot wieloowocowy, Owoc sezonowy Alergeny:1,2,3,6	631	9	29	87

W/wymienione substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady UE z dnia 25 października 2011 r. znaczone są *numerkami: 1 – seler, 2- śmietana, 3- gluten, 4- elementy mleczne, 5 – ryba 6 - jajka* Wielkość porcji jednostkowej – około 200g Średnia ilość kalorii :559,70 Stołówka zastrzega sobie możliwość niedużych zmian w jadłospisie Sposób wydania potrawy – na ciepło ,bezpośrednio po przygotowaniu