



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 30.09.2024

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

493 KCAL

- **Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 250ml**
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, kapusta kiszona włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), przyprawy
- **Placki ziemniaczane 180g ze śmietaną 10g**
Składniki: ziemniaki, cebula, olej rzepakowy i słonecznikowy, skrobia ryżowa sól,
- **Surówka porowa 100g**
Składniki: kapusta biała, por, olej rzepakowy woda musztarda (woda, gorczyca, ocet, cukier, sól) żółtko, jaja
- **Kompot wieloowocowy 150ml**

WTOREK 01.10.2024

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

510 KCAL

- **Barszcz ukraiński z ziemniakami 250ml**
Składniki: woda, mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), fasola sucha, kapusta biała, cebula, boczek, czosnek, śmietana 18% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- **Gołąbki po meksykańsku 120g z sosem pomidorowym 60g, ziemniaki 150g**
Składniki: mięso wieprzowe, ryż, kapusta biała, jajka, olej rzepakowy, cebula, przyprawy pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych) ziemniaki, koper
- **Lemoniada 150 ml**

**OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)**

518 KCAL

- **Zupa ryżowa 250ml**
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) ryż, przyprawy
- **Kotlet schabowy panierowany 120g, ziemniaki 150g**
Składniki: schab wieprzowy, **jajka**, mąka **pszenna**, bułka tarta **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy, ziemniaki, koper
- **Mizeria ze śmietaną 100g**
Składniki: ogórki, **śmietana 12%**, przyprawy
- **Kompot wieloowocowy 150 ml**

**OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)**

512 KCAL

- **Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml**
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) koperk świeży, **śmietana 12%** (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- **Gulasz drobiowy w sosie własnym 150g, kluski śląskie 150g**
Składniki: mięso drobiowe, cebula, papryka czerwona, przyprawy mąka **pszenna**, ziemniaki, **jajko**
- **Surówka z czerwonej kapusty 100g**
Składniki: kapusta czerwona, olej, jabłko
- **Woda niegazowana 150 ml**

**OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)**

522 KCAL

- **Zupa grochowa z ziemniakami 250ml**
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) groch suchy, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe 90% woda, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia ziemniaczana stabilizator) olej rzepakowy, czosnek, cebula, przyprawy
- **Ryba (miruna) saute 120g, ziemniaki 150g**
Składniki: miruna (**ryba**) mąka **pszenna**, przyprawy, olej rzepakowy, ziemniaki, koper
- **Surówka meksykańska z kukurydzą 100g**
Składniki: kapusta biała, marchew, kukurydza, majonez (olej rzepakowy, żółtka **jaja**, musztarda, **gorczyca**, przyprawy)
- **Kompot wieloowocowy 150 ml**