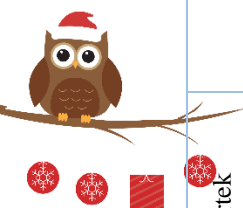




## Jadłospis zimowy



Dzień	Zupa	II Danie	Deser
Poniedziałek 30.01.2023r.	Zupa krem porowo ziemniaczany z dodatkiem cebuli posypany natką (300ml) <sup>1,7,9</sup>	Makaron penne <sup>1,3,7</sup> z sosem bologne <sup>1</sup> z mieloną łopatką wieprzową posypany rozszponką i serem <sup>7</sup> (250g)	Herbata malinowa z cytryną (200ml)
745 kcal, białko: 34,46g, tłuszcz: 27,35g, węglowodany: 125,83g			
Wtorek 31.01.2023r.	Zupa pieczarkowa z makaronem gwiazdki i jarzynami z dodatkiem śmietany (300ml) <sup>1,7,9</sup>	Paluszki rybne <sup>1,3,4,7</sup> (120g) z puree ziemniaczanym <sup>7</sup> (150g) i z surówką z kiszanej kapusty, marchwi i jabłka z natką (60g)	Banan (120g), Kompot wielowocowy (200ml)
767 kcal, białko: 30,17g, tłuszcz: 36,89g, węglowodany: 96,41g			
Środa 01.02.2023r.	Zupa gulaszowa z szynką wieprzową (kulka) z jarzynami i ziemniakami (300ml) <sup>1,7,9</sup>	Pampuchy <sup>1,3,7</sup> polane sosem <sup>7</sup> waniliowym (3 szt./50ml) z surówką z selera <sup>9</sup> z rodzynkami <sup>12</sup> w śmietanie <sup>7</sup> (60g)	Jabłko (160g), Herbata miętowa (200ml)
747 kcal, białko: 20,27g, tłuszcz: 23,84g, węglowodany: 137,99g			
Czwartek 02.02.2023r.	Zupa krem ze świeżego kalafiora z białymi jarzynami i ziemniakami (300ml) <sup>1,7,9</sup>	Udka pieczone z kurczaka (200g) <sup>1</sup> z puree ziemniaczanym <sup>7</sup> (150g) i surówką coleslaw z białej kapusty, marchewki i cebuli z majonezem <sup>7</sup> (60g)	Herbata czarna z miodem i cytryną (200ml)
771 kcal, białko: 46,81g, tłuszcz 39,34g, węglowodany: 91,78g			
Piątek 03.02.2023r.	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (300ml/30g) <sup>1,7,9</sup>	Pierogi ruskie <sup>1,3,7</sup> z okrasą <sup>1</sup> z boczku (240g/30ml) podane z surówką z marchewki i pora (60g)	Kisiel truskawkowy do picia (200ml)
765 kcal, białko: 32,45g, tłuszcz 36,93g, węglowodany: 103,04g			



### Alergeny:

- Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, pszenica kamut).
- Skorupiaki i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie).
- Jaja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie).
- Ryby i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie).
- Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty przygotowane na ich bazie).
- Soja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie).
- Mleko i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie).
- Orzechy (migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy oraz produkty przygotowane na ich bazie).
- Seler i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie).
- Gorczyca i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie).
- Nasiona sezamu i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie).
- Dwutlenek siarki.
- Łubin (produkty przygotowane na ich bazie).
- Mięczaki (produkty przygotowane na ich bazie).

Do przygotowania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego, a do surówek i sałatek oleje nierafinowane, np. oliwa z oliwek.

