

# JADŁOSPIS 28 listopada 2022 – 2 grudnia 2022

## Poniedziałek 28.11.2022 r.

### ROSÓL Z MAKARONEM

(udko kurczaka, szponder, marchew, seler, pietruszka, por),

### HOT-DOG Z SURÓWKĄ Z BIAŁEJ KAPUSTY

(parówka wieprzowa, ketchup, kapusta biała, marchew, cebula)

ENERGIA – 453 kcal

BIALKO OGÓLEM – 26,5 g

TŁUSZCZE OGÓLEM – 20,7 g

WĘGLOWODANY – 43,10 g

ALERGENY: 1,5,8,11,12\*

## Wtorek 29.11.2022 r.

ZIEMNIAKI (mleko, koperek),

KROKIET DROBIOWY (filet z kurczaka, jajka, cebula, pieczarki),

SOS CZOSNKOWY (jogurt naturalny, majonez, czosnek),

SURÓWKĄ Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z PORĄ

(zielony ogórek, ogórek konserwowy, cebulka, szczypiorek, zioła prowansalskie)

ENERGIA – 524 kcal

BIALKO OGÓLEM – 29,3 g

TŁUSZCZE OGÓLEM – 28,80 g

WĘGLOWODANY – 38,4g

ALERGENY: 1,3,5,6,7,8,11,12\*

## Środa 30.11.2022 r.

BOEUF STROGONOW Z KASZĄ

(mięso wieprzowe, pieczarki, przecier pomidorowy, cebula)

OGÓREK KWASZONY

KOMPOT TRUSKAWKOWY

(wybór własny, - porcja 284g zawiera 3,6g cukru)

JABŁKO

ENERGIA – 552 kcal

BIALKO OGÓLEM – 20,5 g

TŁUSZCZE OGÓLEM – 7,7g

WĘGLOWODANY – 107g

ALERGENY: 1,5,8,9,11,12\*

## Czwartek 01.12.2022 r.

### BITWA DAŃ

PYZY, KARKÓWKA,

BURACZKI Z JABŁKIEM

MANDARYNKA

SYROP MALINOWY (rozcieńczony 220 ml zawiera 9,6 cukru),

ENERGIA – 544 kcal

BIALKO OGÓLEM – 22,1 g

TŁUSZCZE OGÓLEM – 19,4g

WĘGLOWODANY – 69,4g

ALERGENY: 1,5,8,12\*

## Piątek 02.12.2022 r.

ZIEMNIAKI (mleko, koperek),

KOTLECICKI Z DORSZA (bułka świeża, jajka, koperek),

SURÓWKĄ Z KWASZONEJ KAPUSTY

(marchewka, cebula, natka pietruszki),

ENERGIA – 315 kcal

BIALKO – 21,7 g

TŁUSZCZE – 12,1 g

WĘGLOWODANY – 31,6 g

ALERGENY: 1,3,4,5,6,7,8,11,12\*

Kucharka: Zdzisława Nagła

Teresa Like, Grażyna Nowa

Zastrzega się prawo zmiany w jadłospisie z przyczyn obiektywnych.

Intendentka: Anna Gołębniak

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:

\*pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, oregano, bazylia, tymianek, majeranek, zioła prowansalskie, papryka słodka, cukier waniliowy.

WODA PODAWANA JEST DO KAŻDEGO POSIŁKU

