JADŁOSPIS

16.11 – 20.11.2026 r.

Data	***Obiad***	***Wart. energetyczna***
PONIEDZIAŁEK 16.11	Zupa porowa z ziemniakami na wywarze warzywnym, makaron penne z sosem napoli i serem mozzarella, kompot owocowy, mandarynka.	660 kcal
ALERGENY	**Zupa (1,7,9) Drugie danie (1,7,9)**	
WTOREK 17.11	Zupa zacierkowa na wywarze warzywnym, chili con carne, ryż, kisiel malinowy.	640 kcal
ALERGENY	**Zupa (1,3,7,9) Drugie danie (1,9)**	
ŚRODA 18.11	Zupa fasolowa na wywarze warzywnym, pierogi z serem i polewą jogurtową, surówka z marchewki i brzoskwini, herbata z cytryną i imbirem.	680 kcal
ALERGENY	**Zupa (1,9) Drugie danie (1,3,7)**	
CZWARTEK 19.11	Zupa krupnik z kaszy jaglanej na wywarze mięsno-warzywnym, pieczone udko z kaczki, ziemniaki, surówka z kapusty czerwonej, kompot owocowy.	670 kcal
ALERGENY	**Zupa (1,9) Drugie danie (1,7,9)**	
PIĄTEK 20.11	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym, pieczony kotlet z miruny, ziemniaki, surówka z selera i kukurydzy, kompot owocowy.	630 kcal
ALERGENY	**Zupa (1,7,9) Drugie danie (1,3,4,7,9)**	

Sporządziła: Wolińska Małgorzata

wielkość porcji :

- zupa 250-300 ml
- ziemniaki 150 g-160 g
- kasza, ryż 80 g-100 g
- porcja mięsa, ryby 90 g-120 g
- surówka 100 g-130 g
- kompot, lemoniada , herbata, sok 200 ml

Jadłospis może ulec zmianie.