



11.11.2024 r. – 15.11.2024 r.

PONIEDZIAŁEK

Narodowe Święto Niepodległości

WTOREK

**Zupa krupnik, pieczywo mieszane
- chleb pszenny i razowy, banan**

– 654kcal; białko-17g; tłuszcze-27g; węglowodany-92g

alergeny: seler, kasza, gluten

składniki: szynka, boczek świeży, kiełbasa śląska, boczek parzony, marchew, seler, pietrucha korzeń, por, kasza jęczmienna wiejska, pietruszka zielona, ziemniaki, sól

ŚRODA

**Spaghetti z mięsem, makaron razowy,
sok jabłkowy, gruszka**

– 681kcal; białko- 33g; tłuszcze-17g; węglowodany-115g

alergeny: mąka, śmietana, gluten

składniki: mięso mielone, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, makaron

CZWARTEK

**Pierś z indyka, ryż, bukiet warzyw na parze,
sok pomarańczowy**

gramatura (mięso 100g, ryż 150g, surówka 50g, sok 200ml)

– 676kcal; białko-31g; tłuszcze-25g; węglowodany-108g

alergeny: mąka, śmietana

składniki: pierś z indyka, ryż, jajka, sól, cukier, masło, pieprz, miód, mąka, śmietana, warzywa (brokuł, marchewka, fasolka)

PIĄTEK

**Panierowane paluszki rybne, ziemniaki,
surówka ze świeżej kapusty, lemoniada**

gramatura (ryba 100g, ziemniaki 150g, surówka 50g, sok 200ml)

– 556 kcal; białko-27g; tłuszcze-21g; węglowodany-71g

alergeny: mąka, śmietana, jajka, gluten

składniki: ryba, bułka tarta, jajka, ziemniaki, sól, pieprz, olej rzepakowy, kapusta, mąka, cukier, śmietana, koncentrat pomidorowy

**ALERGENY - ZAWIERAJĄCE GLUTEN: MAKA, MAKARONY, CHLEB, MLEKO
I POCHODNE - ŚMIETANA, JAJA, SELER WE WSZYSTKICH ZUPACH, RYBY
W SPORZĄDZONYCH POSIŁKACH WYSTĘPUJE MINIMALNA ZAWARTOŚĆ ALERGENÓW**

**Możliwe są zmiany w jadłospisie spowodowane obiektywnymi przyczynami;
za ewentualne zmiany PRZEPRASZAMY**