

# JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 22.04.2024 R.		
<b>OBIAD:</b>		
Energia (kcal): 131 Białko (g): 8,0 Tłuszcze (g): 0,9 Węglowodany (g): 29,8	<b>ZUPA ZALEWAJKA</b> (warzywa (marchew, pietruszka korzeń, por, seler, cebula), ziemniaki, boczek, śmietana, natka pietruszki, żurek, koperek przyprawy)	mleko, seler
Energia (kcal): 587 Białko (g): 18,9 Tłuszcze (g): 25,8 Węglowodany (g): 71,1	<b>PIEROGI Z MIĘSEM</b> (mąka pszenna, masło, mięso wieprzowo- wołowe, jajko, cebula, przyprawy, olej)	gluten, jajo
Kompot wieloowocowy		
WTOREK 23.04.2024 R.		
<b>OBIAD:</b>		
Energia (kcal): 121 Białko (g): 3,3 Tłuszcze (g): 3,1 Węglowodany (g): 23,9	<b>GRYSIKOWA Z JARZYNAMI</b> (warzywa (marchew, pietruszka korzeń, por, seler, cebula), masło, natka pietruszki, przyprawy, kasza manna)	mleko, seler
Energia (kcal): 509 Białko (g): 34,3 Tłuszcze (g): 12,9 Węglowodany (g): 66,9	<b>PIECZEŃ RZYMSKA W SOSIE PIECZARKOWYM Z ZIEMNIAKAMI</b> (łopatka wieprzowa, jajo, cebula, bagietka, pieczarki, śmietana, czosnek, bułka tarta, przyprawy, ziemniaki)	gluten, jajo, mleko
Energia (kcal): 108 Białko (g): 2,0 Tłuszcze (g): 4,7 Węglowodany (g): 16,5	<b>COLESŁAW (BIAŁA KAPUSTA)</b> (biała kapusta, marchew, jabłko, cebula, papryka, majonez, sok z cytryny, śmietana, cukier, sól, pieprz)	mleko
Kompot wieloowocowy		
-		
ŚRODA 24.04.2024 R.		
<b>OBIAD:</b>		
Energia (kcal): 125 Białko (g): 5,5 Tłuszcze (g): 2,3 Węglowodany (g): 24,4	<b>KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI</b> (warzywa (marchew, pietruszka korzeń, por, seler, cebula), kalafior, ziemniaki, śmietana, koperek, przyprawy)	mleko, seler
Energia (kcal): 435 Białko (g): 11,2 Tłuszcze (g): 5,5 Węglowodany (g): 87,8	<b>MAKARON Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CUKREM</b> (makaron, jabłka, rodzynki, cukier, cynamon, olej rzepakowy, sól)	gluten
Kompot wielowowocowy		
CZWARTEK 25.04.2024 R.		
<b>OBIAD:</b>		
Energia (kcal): 134 Białko (g): 6,6 Tłuszcze (g): 5,0 Węglowodany (g): 20,2	<b>KREM Z ZIELONYCH WARZYW Z GROSZKIEM PTYSIOWYM</b> (warzywa (marchew, pietruszka korzeń, por, seler, cebula), brokuł, groszek konserwowy, zielona papryka, fasolka szparagowa zielona, koperek, przyprawy, groszek ptysiowy: mąka pszenna, masło, jajo)	gluten, jajo, mleko, seler
Energia (kcal): 465 Białko (g): 26,8 Tłuszcze (g): 24,8 Węglowodany (g): 36,6	<b>PAŁKI DROBIOWE Z ZIEMNIAKAMI</b> (nóżki drobiowe, ziemniaki, oliwa z oliwek, przyprawy)	-
Energia (kcal): 82 Białko (g): 1,2 Tłuszcze (g): 0,3 Węglowodany (g): 17,9	<b>MARCHEWKOWA Z JABŁKIEM</b> (marchew, jabłko, sok z cytryny, cukier)	-
Kompot wieloowocowy		

PIĄTEK 26.04.2024 R.		
<b>OBIAD:</b>		
Energia (kcal): 115 Białko (g): 4,4 Tłuszcze (g): 2,4 Węglowodany (g): 22,5	<b>KOPERKOWA Z ZACIERKĄ</b> (ziemniaki, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, por, seler, cebula), śmietana, koperek, przyprawy, zacierka: mąka pszenna, jajo)	gluten, jajo, mleko, seler
Energia (kcal): 444 Białko (g): 29,4 Tłuszcze (g): 12,9 Węglowodany (g): 55,7	<b>RYBA KOSTKA PANIEROWANA Z ZIEMNIAKAMI</b> (filet z dorsza, mąka pszenna, jajo, bułka tarta, olej rzepakowy, ziemniaki)	gluten, jajo, ryba
Energia (kcal): 92 Białko (g): 1,5 Tłuszcze (g): 5,3 Węglowodany (g): 8,6	<b>KISZONA KAPUSTA</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchew, oliwa z oliwek, cukier)	-
Kompot wielowowocowy		