

JADŁOSPIS 26.01.2026 r. - 30.01.2026 r.

DATA	I DANIE	II DANIE	DODATEK
Poniedziałek 26.01.2026r.	Zupa jarzynowa z ziemniakami, chleb (1,10,12)	Spaghetti z kurczakiem i żółtym serem + Pomarańcza (1,7,10,12)	Kompot z czerwonej porzeczki
Wtorek 27.01.2026r.	Zupa pomidorowa z makaronem nitki, chleb (1,10,12)	Gulasz drobiowy z fileta kurczaka, sałata lodowa z pomidorem i ogórkiem w sosie winegret, ryż + Jogurt (1,10,12)	Kompot wiśniowy
Środa 28.01.2026r.	Zupa ogórkowa z ziemniakami, chleb (1,10,12)	Pulpety w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i ogórkiem + Kiwi (1,7,10,12)	Kompot truskawkowy
Czwartek 29.01.2026r.	Krupnik z kaszą jęczmienną, chleb (1,3,10,12)	Kotlet schabowy, kapusta kiszona zasmażana, ziemniaki + Jabłko (1,7)	Kompot z czarnej porzeczki
Piątek 30.01.2026r.	Barszcz czerwony z ziemniakami, chleb (1,10,12)	Makaron z białym serem i bakaliami + Mandarynka (1,7,10,12)	Lemoniada zimowa

Alergeny znajdujące się w potrawach:

1- Pszenica, 2 – Żyto, 3 – Jęczmień, 4 – Owies, 5 – Orkisz, 6 – Skorupiaki, 7 – Jaja, 8 – Ryby, 9 – Soja, 10 – Mleko, 11 – Orzechy, 12 – Seler, 13 – Gorczyca, 14 – Szesam, 15 - Dwutlenek siarki / Siarczyny, 16 – Łubin, 17 – Mięczaki

Zapotrzebowanie kaloryczne:

Kaloryczność obiadów zawiera się w przedziale 601-735 kcal co stanowi około 35% dziennego zapotrzebowania kalorycznego wyliczonego ze średniego zapotrzebowania kalorycznego wszystkich osób uczęszczających na posiłki