

JADŁOSPIS 21.09.2026 r. – 25.09.2026 r.

DATA	I DANIE	II DANIE	DODATEK
Poniedziałek 21.09.2026r.	Kapuśniak z ziemniakami i kielbasą, chleb (1,9,12)	Makaron z białym serem i sałatką owocową + Jogurt (1,7,10)	Kompot z czarnej porzeczki
Wtorek 22.09.2026r.	Zupa koperkowa z ryżem, chleb (1,10,12)	Kotlet drobiowy, ziemniaki, surówka z marchewki z ananase + Gruszka (1,7,12)	Kompot malinowy
Środa 23.09.2026r.	Zupa fasolowa z ziemniakami, chleb (1,10,12)	Kluski śląskie z sosem pieczarkowym, surówka czerwonej kapusty z jabłkiem + Śliwka (1,7,10,12)	Kompot z czerwonej porzeczki
Czwartek 24.09.2026r.	Zupa brokułowa z zacierką, chleb (1,7,10,12)	Pulpety w sosie koperkowy, kasza jęczmienna, surówka z selera z rodzynkami i jogurtem + Jabłko (1,7,10,12,15)	Kompot truskawkowy
Piątek 25.09.2026r.	Zupa kalafiorowa z ryżem, chleb (1,10,12)	Filet z dorsza smażony w cieście naleśnikowym, ziemniaki, surówka z kapusty kiszanej z marchewką + Nektarynka (1,7,8,10)	Kompot wiśniowy

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 – Sezam, 15 - Dwutlenek siarki / Siarczyny, 16 – Łubin, 17 – Mięczaki

Zapotrzebowanie kaloryczne:

Kaloryczność obiadów zawiera się w przedziale **569-695 kcal** co stanowi około 35% dziennego zapotrzebowania kalorycznego wyliczonego ze średniego zapotrzebowania kalorycznego wszystkich osób uczęszczających na posiłki