

JADŁOSPIS 26.10.2026 r. – 30.10.2026 r.

DATA	I DANIE	II DANIE	DODATEK
Poniedziałek 26.10.2026r.	Zupa z soczewicą i warzywami, chleb (1,12)	Ryż w sosie słodko-kwaśnym + Arbuz (1,12)	Kompot wiśniowy
Wtorek 27.10.2026r.	Zupa jarzynowa z ziemniakami, chleb (1,10,12)	Pulpety w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z selera z jabłkiem i śmietaną + Gruszka (1,10,12)	Kompot truskawkowy
Środa 28.10.2026r.	Zupa pieczarkowa z ryżem, chleb (1,10,12)	Makaron z truskawkami + Jogurt owocowy, pomidorki koktajlowe (1,7,10)	Kompot porzeczkowy
Czwartek 29.10.2026r.	Krupnik z kasza jęczmienną, chleb (1,3,10,12)	Schab pieczony, surówka z białej kapusty z jabłkiem i marchewką, ziemniaki + Jabłko (1,10,12)	Kompot śliwkowy
Piątek 30.10.2026r.	Zupa pomidorowa z zacierką, chleb (1,7,10,12)	Paluszki rybne z fileta mintaja/dorsza, ziemniaki, mizeria ze śmietaną + Pomarańcza (1,7,8,10,12)	Kompot truskawkowy

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