



**22.04.2024 r. – 26.04.2024 r.**

**PONIEDZIAŁEK**

**Zupa pomidorowa z makaronem,  
pieczywo mieszane (chleb pszenny i razowy), gruszka**

– 731kcal; białko-22g, tłuszcze-27g; węglowodany-109g

**alergeny: śmietana, mąka, seler, gluten**

składniki: szynka, boczek świeży, marchew, seler, pietrucha korzeń, por, pietruszka natka, śmietana, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, mąka, makaron

**WTOREK**

**Kotlet schabowy, ziemniaki puree,  
groszek z marchewką, sok pomarańczowy**

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

– 651 kcal; białko-31g; tłuszcze-18g; węglowodany-101g

**alergeny: mąka, śmietana, jajka, gluten**

składniki: schab, jajka, bułka tarta, ziemniaki, sól, cukier, pieprz, mąka, cytryna, groszek, marchewka

**ŚRODA**

**Pulpety w sosie koperkowym, kasza bulgur,  
bukiet warzyw na parze, sok jabłkowy**

gramatura (mięso 150g, kasza bulgur 100g, kompot 200ml)

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

**alergeny: mąka, śmietana, gluten, jajka**

składniki: mięso mielone, kasza bulgur, pieprz, sól, jajka, bułki, cebula, koperek, warzywa (brokuł, marchewka, fasolka)

**CZWARTEK**

**Barszcz ukraiński, pieczywo mieszane  
(chleb pszenny i razowy), banan**

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

**alergeny: seler, gluten**

składniki: boczek świeży, szynka, kapusta świeża, fasola szparagowa, fasola, buraki, marchew, seler, pietrucha, por sól, pieprz, koncentrat buraczany, ziemniaki

**PIĄTEK**

**Miruna w cieście, ziemniaki,  
surówka z kapusty pekińskiej, lemoniada**

– 706 kcal; białko-22g; tłuszcze-19g; węglowodany-128g

**alergeny: śmietana, mąka, gluten, ryba**

składniki: filet z ryby białej, ziemniaki, sól, olej rzepakowy, cukier, mąka, śmietana, kapusta pekińska

**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**