



# Jadłospis

<b>14.09.2020 r. Poniedziałek</b>	Risotto z kurczakiem i warzywami/ filet z kurczaka, ryż, marchew, seler, por, cebula, papryka, <b>śmietana</b> , <b>mleko</b> , sól, pieprz/ Herbata z cytryną i miodem/ herbata Lipton, woda, cytryny, miód/	450 kcal 60 kcal 15 kcal	300 g 100 g 150 g
<b>15.09.2020 r. Wtorek</b>	Gołąbki mięsno-ryżowe / mięso wieprzowe z łopatki, karkówki i boczku, ryż, <b>jaja</b> , cebula, sól, pieprz, majeranek, kapusta włoska/ Sos pomidorowy/ koncentrat pomidorowy, cebula, <b>mąka pszenna</b> , Ziemniaki puree z koperkiem/ ziemniaki , woda, sól, koperek/ Kompot owocowy / wiśnie ,czarna porzeczka mrożone woda, cukier, kwas cytrynowy/ Jabłko	152 kcal 30 kcal 160 kcal 100 kcal 67 kcal	130 g 100 g 180 g 150 g 1 szt.
<b>16.09.2020 r. Środa</b>	<b>Makaron łazanki/ mąka semolina</b> , woda/ Kapusta gotowana z mięsem/ kapusta kiszona, mięso z łopatki wieprzowej, boczku i karkówki, cebula, majeranek, pieprz, sól, <b>mąka pszenna</b> / Herbata owocowa/ owoc hibiskusa, woda, cukier/	218 kcal 190 kcal 15 kcal	140 g 160 g 100 g
<b>17.09.2020 r. Czwartek</b>	Schab w sosie śmietankowym/ schab wieprzowy, olej, sól, pieprz, majeranek, cebula, <b>mąka pszenna</b> , <b>śmietana</b> , / Surówka z czerwonej kapusty z majonezem / czerwona kapusta, cebula, jabłko, majonez, sól, pieprz/ Ziemniaki puree z koperkiem/ ziemniaki , woda, sól, koperek/ Kompot owocowy/ wiśnie, śliwki, mrożone, woda, cukier, kwas cytrynowy/	156 kcal 40 kcal 160 kcal 100 kcal	130 g 100 g 180 g 150 g
<b>18.09.2020 r. Piątek</b>	Filet panierowany z ryby/ filet z morszczuka, <b>jaja</b> , <b>mleko</b> , <b>bułka tarta</b> , cebula, olej/ Surówka z kiszonej kapusty z marchewką/ kapusta kiszona, marchew, cukier, sól, natka pietruszki, olej/ Ziemniaki puree z koperkiem/ ziemniaki, woda, sól, koperek Kompot owocowy/ wiśnie, śliwki, mrożone, woda, cukier, kwas cytrynowy/	171 kcal 55 kcal 160 kcal 100 kcal	90 g 80 g 180 g 150 g

\* tłustym drukiem wymienione są substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji występujące w potrawie

\*szczegółowe receptury na poszczególne dania znajdują się u intendenta

\* jadłospis może ulec zmianie