



# Jadłospis

<b>03.11.2020 r.</b> <b>Wtorek</b>	Schab w sosie śmietankowym/ schab wieprzowy, olej, sól, pieprz, majeranek, cebula, <b>mąka pszenna, śmietana,</b> /	156 kcal	130 g
	Kapusta czerwona gotowana/ kapusta czerwona, <b>mąka pszenna,</b> cebula, powidła śliwkowe, sól, pieprz, olej, kwas cytrynowy/	35 kcal	100 g
	Ziemniaki puree z koperkiem/ ziemniaki, woda, sól, koperek/	160 kcal	180 g
	Kompot owocowy/ wiśnie, maliny mrożone, woda, cukier, kwas cytrynowy/	100 kcal	150 g
	Jabłko	67 kcal	1 szt.
<b>04.11.2020 r.</b> <b>Środa</b>	Gyros z kurczaka /mięso z piersi kurczaka, przyprawa gyros (sól, warzywa suszone, czosnek, cebula, rozmaryn, oregano, tymianek, papryka czerwona, pieprz)	164 kcal	130 g
	Sos ketchupowy/ jogurt, majonez, ketchup/	72 kcal	80 g
	Surówka z sałaty lodowej z ogórkiem i pomidorem, papryką / sałata lodowa, pomidory, ogórki zielone, olej, cukier, sól/	84 kcal	80 g
	Ziemniaki puree z koperkiem/ ziemniaki, woda, sól, koperek/	160 kcal	180 g
	Kompot owocowy/ wiśnie, maliny mrożone, woda, cukier, kwas cytrynowy/	100 kcal	150 g
<b>05.11.2020 r.</b> <b>Czwartek</b>	Gołąbki mięsno-ryżowe / mięso wieprzowe z łopatki, karkówki i boczku, ryż, jaja, cebula, sól, pieprz, majeranek, kapusta włoska/	152 kcal	130 g
	Sos pomidorowy/ koncentrat pomidorowy, cebula, <b>mąka pszenna,</b>	30 kcal	100 g
	Ziemniaki puree z koperkiem/ ziemniaki, woda, sól, koperek/	160 kcal	180 g
	Kompot owocowy / wiśnie, czarna porzeczka mrożone woda, cukier, kwas cytrynowy/	100 kcal	150 g
	Pomarańcz	29 kcal	1/2 szt.
<b>06.10.2020 r.</b> <b>Piątek</b>	Pierogi leniwe/ ser twarogowy, jaja, <b>mąka pszenna,</b> cukier, sól/	370 kcal	260 g
	Kompot owocowy/ wiśnie, czarna porzeczka mrożone, woda, cukier, kwas cytrynowy/	100 kcal	150 g
	Banan	162 kcal	1 szt.

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

\*szczegółowe receptury na poszczególne dania znajdują się u intendent

\* jadłospis może ulec zmianie