

Jadłospis Tydzień 1-2

📅 **14.09.2026 poniedziałek**

Wegański gulasz curry z ciecierzycą, warzywami i ryżem

Składniki: ryż biały, gotowany, pomidory w puszcze krojone, mleczko kokosowe, ciecierzycza konserwowa, papryka czerwona, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy, czosnek, curry, sól biała, pieprz, imbir suszony mielony

Zupa koperkowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koperek, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

📅 **15.09.2026 wtorek**

Udko z kurczaka pieczone

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z białej kapusty Coleslaw

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jaja**, **gorczyca**), koperek

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, marchew, makaron **pszenny** czterojęczny, koncentrat pomidorowy, 30%, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kompot z owoców mieszanych

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

📅 **16.09.2026 środa**

Makaron ze śmietaną i truskawkami

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, truskawki, mrożone, śmietana 18% (z **mleka**), cukier

Żurek z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), zakwas na żurek (**żyto**), boczek wędzony bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kielbasa śląska, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Herbata owoce lasu

📅 **17.09.2026 czwartek**

Bitki schabowe w sosie własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

Kasza gryczana, gotowana

Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem

Składniki: kapusta czerwona, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), cebula

Zupa cebulowa z ziemniakami na wywarze warzywnym

Składniki: ziemniaki, cebula, pietruszka, korzeń, marchew, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, por

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, cukier

📅 **18.09.2026 piątek**

Kotlet mielony z morszczuka

Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), cebula, bułki **pszenne** zwykłe, sól biała, pieprz

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Salatka szwedzka

Składniki: ogórki konserwowe (**gorczyca**), marchew, cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, wieprzowina boczek bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cebula, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.