

Jadłospis Jadłospis 30.06-04.07.2025:

📅 30.06.2025 poniedziałek

Spaghetti bolognese 400 g

Składniki: wieprzowina łopatką, marchew, makaron **pszenny** bezglutenowy, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 538 kcal	Białko: 27 g	Tłuszcze: 18.8 g	Węglowodany: 61.8 g
-------------------	--------------	------------------	---------------------

📅 01.07.2025 wtorek

Ryż po chińsku z piersią z kurczaka 350 g

Składniki: mieszanka chińska, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż biały, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, natka pietruszki, sól biała, pieprz, curry

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 539 kcal	Białko: 30 g	Tłuszcze: 8.5 g	Węglowodany: 80.8 g
-------------------	--------------	-----------------	---------------------

📅 02.07.2025 środa

Naleśniki z twarogiem i polewą 400 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), woda, mąka **pszenna**, typ 450, czarne jagody, śmietana 18% (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 542 kcal	Białko: 27 g	Tłuszcze: 19.8 g	Węglowodany: 61.7 g
-------------------	--------------	------------------	---------------------

📅 03.07.2025 czwartek

Bitki z łopatką wieprzowej w sosie własnym 100 g

Składniki: wieprzowina łopatką, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki, gotowane w wodzie 200 g

Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100 g

Składniki: kapusta czerwona, cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Kompot truskawkowy 200 ml

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Energia: 534 kcal	Białko: 27.2 g	Tłuszcze: 24.5 g	Węglowodany: 51.3 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

📅 04.07.2025 piątek

Marokański chlebki z patelni z serem mozzarella, pomidorem suszonym, papryką i czosnkiem, sos pomidorowym z bazylią 400 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, papryka czerwona, passata pomidorowa, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ser mozzarella (z **mleka**), pomidory suszone w oleju, masło ekstra (z **mleka**), czosnek, bazylia suszona, sól biała, drożdże piekarskie, prasowane, pieprz

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 561 kcal	Białko: 18.6 g	Tłuszcze: 15.6 g	Węglowodany: 85.3 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

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