

# JADŁOSPIS

04 – 08 GRUDNIA



## PONIEDZIAŁEK

*Potrawka z kurczaka z groszkiem (100g/120g),  
kasza bulgur (120g/150g),  
surówka porowa (80g/100g)*

## WTOREK

*Kotlet schabowy (80g/100g),  
ziemniaki (120g/150 g),  
kapusta zasmażana (80g/100g)*

## SRODA

*Spaghetti po bolońsku (220g/ 280g)*

## CZWARTEK

*Pieczone podudzia z kurczaka (80g/100g),  
ziemniaki (120g/150g),  
kukurydza z masełkiem (80g/100g)*

## PIĄTEK

*Filet z soli w cieście sezamowym (80g/100g),  
ziemniaki pieczone (120g/150g ),  
marchewka duszona z groszkiem (80g/100g)*

**ŻYCZYMY SMACZNEGO !!!**

Średnia kaloryczność posiłków: klasy I-III ok. 700, klasy IV-VIII ok. 800 kalorii

## **SKŁAD SUROWCÓW I WYKAZ ALERGENÓW DAŃ OBIADOWYCH**

### **PONIEDZIAŁEK**

**1. Potrawka z kurczaka z groszkiem , kaszka bulgur, surówka porowa**  
(filet z kurczaka , cebula, mąka pszenna, śmietana 30%, groszek zielony , olej rzepakowy, czosnek, pieprz, sól, liść laurowy, ziele angielskie, papryka mielona, kaszka bulgur, kapusta pekińska, pory, jogurt naturalny)

### **WTOREK**

**1. Kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta zasmażana**  
(schab wieprzowy, mąka pszenna, , jaja, bułka tarta pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziemniaki , kapusta kiszona, liść laurowy, cebula, ziele angielskie)

### **ŚRODA**

**1. Spaghetti po bolońsku**  
(mięso wołowo – wieprzowe, mąka pszenna, mleko 2,5%, przecier pomidorowy, cebula, czosnek, parmesan, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, bazylia, oregano)

### **CZWARTEK**

**1. Pieczone podudzia z kurczaka, ziemniaki, kukurydza z maselkiem**  
(udka z kurczaka, papryka mielona, warzywa suszone, czosnek granulowany, olej rzepakowy, ziemniaki, kukurydza masło 82%.)

### **PIĄTEK**

**1. Filet z soli w cieście sezamowym, ziemniaki pieczone , marchewka duszona z groszkiem**  
(mąka pszenna, filet z soli limandy jaja, mąka pszenna, sezam , olej rzepakowy, , ziola prowansalskie,, pieprz , sól ,ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, groszek, masło 82%)