F.H-U. ‘’JAR-MAR’’

Centrum Kształcenia „Wiedza dla Wszystkich’’

ul. Armii Polskiej 13; 74-300 Myślibórz

**Jadłospis**

**Do kupienia**

**Poniedziałek 29.09.2025**

|  |
| --- |
| **Spaghetti -300g****Składniki:** **makaron pszenny,** olej , łopatka wieprzowa, sól pieprz , czosnek granulowany woda, koncentrat pomidorowy, woda , **mąka pszenna** , zioła prowansalskie sól, pieprz, natka pietruszki  **Kompot-200ml****Składniki:** (woda, mieszanka kompotowa : rabarbar, truskawka, malina, czarna porzeczka , cukier 5g/250ml) |

**Wtorek 30.09.2025**

|  |
| --- |
| **Kotlet mielony -250g****Ziemniaki** **Surówka marchew z pora** **Składniki:** ( łopatka wieprzowa, sól , pieprz ,**jajko, bułka tarta ,**olej rzepakowy ziemniaki , **marchew** , por **majonez dekoracyjny**  **Kompot****Składniki:** (woda, mieszanka kompotowa : rabarbar, truskawka, malina, czarna porzeczka , cukier 5g/250ml) |

**Środa 01.10.2025**

|  |
| --- |
| **Potrawka z piersi kurczaka z warzywami i ziemniakami -250g**Składniki: Olej rzepakowy, pierś z kurczaka, sól , pieprz , brokuł, kalafior brukselka , **marchew**, groszek, woda, mąka pszenna , natka pietruszki , sól , pieprz , ziemniakiKompot -200ml**Składniki:** (woda, mieszanka kompotowa : rabarbar, truskawka, malina, czarna porzeczka , cukier 5g/250ml |

**Czwartek 02.10.2025**

|  |
| --- |
| **Kotlet schabowy ziemniaki -250g****Surówka z kapusty białej** Składniki **:** schab wieprzowy ,sól , pieprz **jajko**, **bułka tarta ,olej rzepakowy,** ziemniaki ,kapusta biała **marchew**, papryka czerwona świeża, cebula czerwona kukurydza konserwowa, oliwa sól, pieprz , natka pietruszki.Kompot **Składniki:** (woda, mieszanka kompotowa : rabarbar, truskawka, malina, czarna porzeczka , cukier 5g/250ml |

**Piątek 03.10.2025**

|  |
| --- |
| **Łazanki z kapustą i kiełbasą -250g**Składniki**: makaron pszenny** **,** kiełbasa śląska kapusta biała, kapusta kiszona ,sól, pieprz.**Kompot:200ml** **Składniki:** (woda, mieszanka kompotowa : rabarbar, truskawka, malina, czarna porzeczka , cukier 5g/250ml) |

Zastrzega się zmiany w jadłospisie. Wykaz alergenów w załączniku.

**Wykaz substancji i produktów powodujących alergie lub reakcje nietolerancji**

  1. Zboża zawierające gluten   9. Seler i produkty pochodne

  2. Skorupiaki i produkty pochodne   10. Gorczyca i produkty pochodne

  3. Jaja i produkty pochodne   11. Nasiona sezamu i produkty pochodne

  4. Ryby i produkty pochodne   12. Dwutlenek siarki

  5. Orzeszki ziemne (arachidowe)   13 Łubin

  6. Soja i produkty pochodne  14 Mięczaki

  7. Mleko i produkty pochodne

  8. Orzechy

 Jadłospis może ulec zmianie.