**F.H-U. ‘’JAR-MAR’’**

**Centrum Kształcenia „Wiedza dla Wszystkich’’**

**ul. Armii Polskiej 13; 74-300 Myślibórz**

**Jadłospis ( Posiłek do kupienia)**

**PONIEDZIAŁEK – 06.10.2025r**

**Kotlet szarpany drobiowy ziemniaki surówka z ogórka , pomidora**

Składniki: Pierś z kurczaka, papryka czerwona, ogórek konserwowy, kukurydza konserwowa **ser żółty gouda** **jajko** natka pietruszki , sól, pieprz, ogórek świeży pomidor cebula oliwa

**Kompot**

**Składniki:** (woda, mieszanka kompotowa : rabarbar, truskawka, malina, czarna porzeczka , cukier 5g/250ml)

**WTOREK- 07.10.2025r.**

 **Zupa z ciecierzycy**

**Składniki**: **(** woda, korpus drobiowy, ciecierzyca, ziemniaki, marchewka**,** pietruszka, por, **seler**, sól, pieprz )

**ŚRODA – 08.10.2025r.**

 **Pierogi Ruskie**

**Składniki** **:**(ziemniaki, **twaróg** cebula, **mąka pszenna ,**woda ,sól, pieprz)

**Kompot**

**Składniki**:(woda, mieszanka kompotowa : rabarbar, truskawka, malina, czarna porzeczka , cukier 5g/250ml)

**CZWARTEK – 09.10.2025r.**

 **Zupa porowa z pulpecikami wieprzowymi**

**Składniki:** ( woda, mięso wieprzowe,( łopatka wieprzowa) ziemniaki por **,** marchew, por, **seler, śmietana 30%,** pieprz, sól

**PIĄTEK – 10.10.2025**

 **Ryż z warzywami kurczakiem z sosem śmietanowym**

**Składnik**i: Ryż pierś z kurczaka, brokuł kalafior marchew groszek zielony **śmietana 30%** sól pieprz

**Kompot**

**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