F.H-U. ‘’JAR-MAR’’

Centrum Kształcenia „Wiedza dla Wszystkich’’

ul. Armii Polskiej 13; 74-300 Myślibórz

**Jadłospis**

**Poniedziałek 22.09.2025**

|  |
| --- |
| **Zupa selerowa z ryżem 300ml**  **Składniki:**  woda, ryż, porcja rosołowa, marchew, por, **seler, śmietana 30%,** pieprz, sól |

**Wtorek 23.09.2025**

|  |
| --- |
| **Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250g**  **Składniki:** **makaron pszenny**, szpinak, pierś z kurczaka, cebula, sól, pieprz,  **Kompot 200ml**  **Składniki:** (woda, mieszanka kompotowa : rabarbar, truskawka, malina, czarna porzeczka , cukier 5g/250ml) |

**Środa 24.09.2025**

|  |
| --- |
| **Rosół z makaronem 300ml**  **Składniki:** (woda, korpus drobiowy, marchew, por, pietruszka, seler, **makaron** nitki, natka pietruszki. sól, pieprz ) |

**Czwartek 25.09.2025**

|  |
| --- |
| **Mięso drobiowe podudzie lub pałka, ziemniak, Surówka marchew z jabłko**  **100g/100g/60g**  **Składniki:** (mięso z kurczaka podudzie/pałka, ziemniak, marchew, jabłko, **jogurt naturalny**, sól, pieprz, papryka słodka  **Kompot 200ml**  **Składniki:** (woda, mieszanka kompotowa : rabarbar, truskawka, malina, czarna porzeczka , cukier 5g/250ml) |

**Piątek 26.09.2025**

|  |
| --- |
| **Zupa z czerwonej soczewicy 300ml**  **Składniki: (** woda, korpus drobiowy, soczewica czerwona, ziemniaki, marchewka**,** pietruszka, por, **seler**, sól, pieprz ) |

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.