**Jadłospis 05 – 09.05.2025 r.**

****

**Poniedziałek**

**- Zupa jarzynowa 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, nać, seler, por, liść laurowy, ziele angielskie, kalafior, brokuł*, *ziemniaki, ciecierzyca, śmietana 12% - składniki: (śmietanka, stabilizator: karagen), sól, pieprz czarny mielony*

- **Naleśniki z serem, dżemem truskawkowym oraz jogurtem naturalnym 250g**

*składniki: mąka* ***pszenna****,* ***jajko*** *surowe,* ***mleko****, serek waniliowy – (składniki:* ***mleko****, cukier, kultury bakterii mlekowych), dżem truskawkowy – (składniki: truskawki, cukier, woda, kwas cytrynowy), jogurt naturalny – (składniki:* ***mleko****, białka* ***mleka****, żywe kultury bakterii),*

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 630,0 kcal

- białka 27,0 g

- tłuszcze 25,0 g

- węglowodany 65,0 g



 **Wtorek**

**- Ogórkowa 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler****, por, liść laurowy, ziele angielskie, ogórki kiszone składniki: ogórki, woda, czosnek, koper, chrzan, sól, ziemniaki, śmietana 18% - (składniki:* ***śmietana****, substancje zagęszczające, tłuszcz), sól, pieprz czarny mielony*

**- Kotlet drobiowy z serem 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*składniki: mięso drobiowe, jajko surowe, ser żółty, mąka pszenna, olej rzepakowy, ziemniaki, koper*

**- surówka colesław 120g**

*składniki:**kapusta czerwona, marchew, majonez – (składniki: żółtko* ***jajka****, olej roślinny, ocet), musztarda – (składniki: woda,* ***gorczyca****, ocet, cukier, sól, kwas cytrynowy)*

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 630,0 kcal

- białka 30,0 g

- tłuszcze 25,0 g

- węglowodany 60,0 g



**Środa**

**- Szczawiowa z jajkiem 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, nać, seler, por, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz czarny mielony, szczaw konserwowy – (składniki szczaw, sól), jajko, jogurt naturalny – (składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), sól, pieprz czarny mielony*

**- Gołąbek po meksykańsku 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*składniki: mięso wieprzowe, cebula,* ***ryż*** *paraboliczny, kapusta, koncentrat pomidorowy – (składniki: pomidor), sól, pieprz czarny mielony,**ziemniaki, koper*

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 630,0 kcal

- białka 27,0 g

- tłuszcze 25,0 g

- węglowodany 65,0 g



**Czwartek**

**- Barszcz czerwony zabielany 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, wieprzowe wędzone, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler****, por, burak, czosnek, goździk, jabłko, ziemniak, sól, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie, kesem śmietana extra 18% - (składniki:* ***śmietana****, substancje zagęszczające, tłuszcz*

**- Pierogi ruskie 200g**

*skład: twaróg półtłusty, ziemniaki gotowane, cebula, mąka pszenna, jajko surowe, olej rzepakowy, cebula*

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 626,1 kcal

- białka 21,4 g

- tłuszcze 37,9 g

- węglowodany 57,8 g



**Piątek**

**- Grochowa**

*składniki: woda, mięso wieprzowe, kiełbasa wieprzowa, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, groch łuskany, ziemniaki, majeranek, cebula, czosnek, oregano, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie*

**- Filet z miruny panierowany 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*składniki: filet* ***rybny, jajko,*** *mąka* ***pszenna****,* ***bułka*** *tarta – (składniki: mąka* ***pszenna,*** *wodę, sól i drożdże), olej rzepakowy, ziemniaki, koper,*

**- surówka wiosenna 120g**

*składniki:**kapusta biała, marchew, ocet, cukier, sól, pieprz czarny mielony, olej rzepakowy*

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 809,0 kcal

- białka 28,0 g

- tłuszcze 32,2 g

- węglowodany 63,0 g