**Jadłospis 07 - 11.04.2025 r.**

****

**Poniedziałek**

**- Fasolowa 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, wieprzowe wędzone, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, liść laurowy, ziele angielskie, fasola biała, ziemniak, majeranek, czosnek, oregano, 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),*

**- woda niegazowana 250ml**

**- jabłko**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 630,0 kcal

- białka 27,0 g

- tłuszcze 25,0 g

- węglowodany 65,0 g



 **Wtorek**

**- Pieczarkowa z makaronem 300 ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, wieprzowe, pieczarka, marchewka, korzenie pietruszki, por,* ***seler****, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, sól, masło klarowane – (składniki: tłuszcz mleczny), kesem śmietana extra 18% - (składniki:* ***śmietana****, substancje zagęszczające, tłuszcz), makaron – składniki:* *mąka* ***pszenna****, masa* ***jajowa***

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

*składniki: mięso drobiowe,* ***jajko*** *surowe, mąka* ***pszenna***,***bułka*** *tarta, olej rzepakowy, ziemniaki, koper*

**- surówka z marchwi 120g**

*składniki: marchewka, jabłko, kesem śmietana extra 18% - (składniki: śmietana, substancje zagęszczające, tłuszcz), sól, pieprz czarny mielony, kwasek cytrynowy,* ***ksylitol***

**- woda niegazowana 250ml**

**- jabłko**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 590,0 kcal

- białka 29,0 g

- tłuszcze 14,0 g

- węglowodany 70,0 g



**Środa**

**- Krupnik 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler****, por, liść laurowy, ziele angielskie, kasza* ***jęczmienna****, ziemniaki, sól, pieprz czarny mielony*

**- Łazanki 200g**

*składniki: makaron – składniki:* *mąka pszenna, masa jajowa, kiełbasa śląska – (skład: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, błonnik pszenny bezglutenowy, sól, białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, aromat, aromat dymu wędzarniczego), kapusta kiszona – (składniki: kapusta, marchew, sól), cebula, olej roślinny, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz czarny mielony, majeranek*

**- woda niegazowana 250ml**

**- jabłko**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 590,0 kcal

- białka 29,0 g

- tłuszcze 25,0 g

- węglowodany 52,0 g



**Czwartek**

**- Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300ml**

 *składniki: woda, mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler****, por, kapusta słodka, koncentrat pomidorowy – (składniki: pomidor), ziemniaki, sól, pieprz czarny mielony*

- **Kotlet mielony 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

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

**- surówka z buraczków 120g**

*składniki:**burak, cebula, pieprz czarny mielony*

**- woda niegazowana 250ml**

**- jabłko**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 526,6 kcal

- białka 30,9 g

- tłuszcze 36,2 g

- węglowodany 108,2 g



**Piątek**

**- Zupa kalafiorowa 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler****, por, kalafior, ziemniaki, kesem śmietana extra 12% - (składniki:* ***śmietana****, substancje zagęszczające, tłuszcz), sól, pieprz czarny mielony*

**- Filet w cieście naleśnikowym 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 z pekinki 120g**

*składniki: kapusta pekińska, kukurydza konserwowa – (składniki: kukurydza, woda, cukier, sól), rzodkiewka, sos vinegre – (składniki: woda, sok z cytryny, olej rzepakowy), musztarda – (składniki: woda,* ***gorczyca****, ocet, sól, kwas cytrynowy),*

**- woda niegazowana 250ml**

**- jabłko**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 809,0 kcal

- białka 28,0 g

- tłuszcze 32,2 g

- węglowodany 98,0 g