**Jadłospis 09 – 13.06.2025 r.**

****

**Poniedziałek**

**- Grochowa 300ml**

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

**- Racuchy z jogurtem naturalnym 200g**

*składniki: mąka pszennej, mleko 1,5%, drożdże, jajko, jabłko, soda oczyszczona, olej rzepakowy, jogurt naturalny – (składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii)*

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 510,0 kcal

- białka 29,0 g

- tłuszcze 20,0 g

- węglowodany 50,0 g



**Wtorek**

**- Pomidorowa z ryżem 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, nać, seler, por, koncentrat pomidorowy, ryż paraboliczny, kesem śmietana extra 12% - (składniki: śmietana, substancje zagęszczające, tłuszcz), 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*

**- mizeria 120g**

*składniki: ogórek zielony, kesem śmietana extra 12% - (składniki: śmietana, substancje zagęszczające, tłuszcz), sól, pieprz czarny mielony*

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 526,6 kcal

- białka 30,9 g

- tłuszcze 36,2 g

- węglowodany 108,2 g



**Środa**

**- 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*

**- Pieczony udko z kurczaka 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*składniki: mięso drobiowe, przyprawa do kurczaka, olej rzepakowy, ziemniaki, koper*

**- marchewka z groszkiem 120g**

*składniki: marchew, groszek*

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 690,0 kcal

- białka 42,0g

- tłuszcze 29,0 g

- węglowodany 75,0 g



**Czwartek**

**- Krupnik 300ml**

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

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

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

**- surówka z buraczków 120g**

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

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 590,0 kcal

- białka 29,0 g

- tłuszcze 14,0 g

- węglowodany 70,0 g



**Piątek**

**- 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*

**- Pulpet w sosie własnym 120g, kasza gryczana z koperkiem 150g**

*składniki: mięso mielone, jajko, cebula, mąka pszenna, sól, pieprz czarny mielony, kasza gryczana, koper*

**- sałata lodowa ze śmietaną 120g**

*składniki: sałata lodowa, kesem śmietana extra 12% - (składniki: śmietana, substancje zagęszczające, tłuszcz), sól, pieprz czarny mielony*

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 510,0 kcal

- białka 29,0 g

- tłuszcze 20,0 g

- węglowodany 50,0 g