**Jadłospis 16 – 20.12.2024 r.**

****

**Poniedziałek**

**- 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*

- **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**

**-** **Krupnik**

*składniki: bulion z wędzonki kości wieprzowych i drobiowych, marchew, por, seler, pietruszka korzeń, liść laurowy, ziele angielskie, kasza jęczmienna, ziemniaki, sól, pieprz, czosnek, cebula, śmietana, natka pietruszki*

**- Spaghetti bolonese 100g, makaron 150g**

*składniki: mięso mielone, cebula, papryka świeża, pomidory, koncentrat pomidorowy, makaron – składniki:* *mąka* ***pszenna****, masa* ***jajowa****, gorczyca*

**- woda niegazowana 250ml**

**- jabłko**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 625,0 kcal

- białka 33,0 g

- tłuszcze 27,0 g

- węglowodany 79,0 g



**Środa**

**- Żurek z jajkiem 300ml**

*składniki: wywar mięsny, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler****, por, ziemniaki z koperkiem,* ***jajko*** *gotowane, biała kiełbasa surowa – składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, przyprawy naturalne: zawierają****mleko****, cukier, białko****sojowe****, może zawierać* ***seler, gorczyca****, zakwas - składniki: mąka* ***żytnia****, woda, zakwas chlebowy, sól, cebula, czosnek, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, jogurt naturalny – (składniki:* ***mleko,*** *białka* ***mleka****, żywe kultury bakterii*

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

*składniki: mięso drobiowe,* ***jajko*** *surowe, mąka* ***pszenna***,***bułka*** *tarta, 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 590,0 kcal

- białka 29,0 g

- tłuszcze 14,0 g

- węglowodany 70,0 g



**Czwartek**

**- Zupa z fasolki szparagowej**

*składniki: woda, mięso drobiowe, fasolka szparagowa, liść laurowy, ziele angielskie, marchew, pietruszka korzeń, seler, por*

**- Pulpet w sosie pomidorowym 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

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

**- sałata lodowa ze śmietaną 120g**

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

**- woda niegazowana 250ml**

**- jabłko**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 510,0 kcal

- białka 29,0 g

- tłuszcze 20,0 g

- węglowodany 50,0 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*

**- 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