**Jadłospis 20 – 24.01.2025 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*

**- Ryż zapiekany z jabłkami 150g**

*składniki: ryż paraboliczny, jabłko, cynamon, masło – (składniki: śmietanka* ***pasteryzowana****, zawartość tłuszczu* **- - woda niegazowana 250ml**

**- jabłko**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 580,0 kcal

- białka 15,0 g

- tłuszcze 4,0 g

- węglowodany 35,0 g



**Wtorek**

**-** **Zupa kapuśniak mazurski 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchewki, korzenie pietruszki, por,* ***seler****, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, sól, ziemniaki, kapusta kiszona – (składniki:* ***kapusta, marchew, sól), majeranek***

**- Gulasz wieprzowy z warzywami 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*składniki: mięso wieprzowe, sól, pieprz czarny mielony, papryka słodka, czosnek, cebula, marchewka, papryka czerwona surowa, pomidory krojone,* ***mąka pszenna****, ziemniak, koper*

**- ogórek konserwowy 120g**

*składniki: ogórki, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, chrzan, czosnek,* ***gorczyca***

**- woda niegazowana 250ml**

**- jabłko**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 628,0 kcal

- białka 21,0 g

- tłuszcze 31,0 g

- węglowodany 71,0 g



**Środa**

**- 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*

**- Roladka drobiowa 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*- składniki: pierś z kurczaka,* ***jajko*** *surowe, papryka konserwowa – składniki: (papryka konserwowa, ocet, cukier, sól, woda, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny,* ***gorczyca****, cebula), bułka tarta – składniki: (mąka* ***pszenna****, woda, drożdże, sól, pieprz czarny mielony, olej rzepakowy*

**- surówka z buraczków 120g**

*składniki: burak, cebula, pieprz czarny mielony*

**- woda niegazowana 250ml**

**- jabłko**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 615,0 kcal

- białka 29,0 g

- tłuszcze 25,0 g

- węglowodany 65,0 g



**Czwartek**

**- 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*

**- Pierogi ruskie 200g**

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

**- woda niegazowana 250ml**

**- jabłko**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 626,1 kcal

- białka 21,4 g

- tłuszcze 37,9 g

- węglowodany 57,8 g



**Piątek**

**- 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*

**- 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 colesław 120g**

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