**Jadłospis 20 – 24.10.2025 r.**

****

**Poniedziałek**

**- 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*

**- Racuchy z jogurtem naturalnym 200g**

*składniki: mąka pszennej, mleko 3,2%, 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**

**- Zupa z fasoli szparagowej 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, nać, seler, por, liść laurowy, ziele angielskie, fasolka szparagowa, sól, pieprz czarny mielony, kesem śmietana extra 12% - (składniki: śmietana, substancje zagęszczające, tłuszcz)*

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

*składniki:* *mięso wieprzowe, mleko, jajko surowe, cebula, czosnek, sól, pieprz czarny mielony, bułka tarta – (składniki: mąka pszenna, wodę, sól i drożdże), 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***

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 637,7 kcal

- białka 38,7 g

- tłuszcze 33,2 g

- węglowodany 34,0 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*

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

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

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 625,0 kcal

- białka 33,0 g

- tłuszcze 27,0 g

- węglowodany 79,0 g



**Czwartek**

**-** **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*

**- Pierogi ruskie 150g**

*składniki: 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**

**- Zupa fasolowa 300ml**

*składniki: woda, wywar mięsny, marchew, pietruszka korzeń, nać, seler, por liść laurowy, ziele angielskie, fasola biała, ziemniaki, majeranek, sól, pieprz czarny mielony*

**- 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 z kapusty kiszonej 120g**

*składniki: kapusta kiszona – (składniki:* ***kapusta, marchew, sól), cebula, pietruszka nać, olej rzepakowy***

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 580,0 kcal

- białka 31,0 g

- tłuszcze 14,0 g

- węglowodany 82,0 g