**Jadłospis 23 – 27.06.2025 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*

**- 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



**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 drobiowy z serem 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*składniki: mięso drobiowe, jajko surowe, ser żółty, mąka pszenna, 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)*

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 630,0 kcal

- białka 30,0 g

- tłuszcze 25,0 g

- węglowodany 60,0 g



**Środa**

**- 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*

**- Schab w sosie własnym 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*składniki:* *woda,* *mięso wieprzowe, olej rzepakowy, cebula, czosnek, sól, pieprz czarny mielony, mąka pszenna, 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)*

**- 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



**Czwartek**

**- Krupnik 300ml**

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

**- Pierogi ruskie 200g**

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

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 626,1 kcal

- białka 21,4 g

- tłuszcze 37,9 g

- węglowodany 57,8 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*

- **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*

**- 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