**Jadłospis 08 – 12.09.2025 r.**

****

**Poniedziałek**

**- Zupa jarzynowa 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, nać, seler, por, liść laurowy, ziele angielskie, kalafior, brokuł*, *ziemniaki, ciecierzyca, śmietana 12% - składniki: (śmietanka, stabilizator: karagen), 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),*

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 630,0 kcal

- białka 27,0 g

- tłuszcze 25,0 g

- węglowodany 65,0 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**

**- 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)*

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

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

**- ogórek konserwowy 120g**

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

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 628,0 kcal

- białka 21,0 g

- tłuszcze 31,0 g

- węglowodany 71,0 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*

**- 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



**Piątek**

**- 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*

**- 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,*

**- 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 809,0 kcal

- białka 28,0 g

- tłuszcze 32,2 g

- węglowodany 98,0 g