**Jadłospis 20 – 24.11.2023 r.**

****

**Poniedziałek**

**- 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*

**- 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**

**- 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*

**- Gulasz wieprzowy 120g, kasza jęczmienna 150g**

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

**- ogórek kiszony 120g**

*składniki: ogórek kiszony – składniki: (ogórki, woda, czosnek, koper, chrzan, sól)*

**- 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



**Środa**

**- Grochowa 300ml**

*składniki: woda, wywar mięsny, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler****, por, groch łuskany, ziemniaki, majeranek, sól, pieprz czarny mielony*

***-* Grillowana pierś z kurczaka 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*składniki: mięso drobiowe, przyprawa do kurczaka – (składniki: sól, czosnek, cebula, majeranek, kminek, tymianek, oregano, imbir, kwas cytrynowy, 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*

**- 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



**Czwartek**

**- 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*

**- Ryż zapiekany z jabłkami 150g**

*składniki: ryż paraboliczny, jabłko, cynamon, masło – (składniki: śmietanka* ***pasteryzowana****, zawartość tłuszczu* ***mlecznego****), jogurt naturalny – (składniki:* ***mleko****, białka* ***mleka****, żywe kultury bakterii),*

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 220,0 kcal

- białka 15,0 g

- tłuszcze 4,0 g

- węglowodany 35,0 g



**Piątek**

**- Barszcz czerwony zabielany 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler****, por, burak, fasola szparagowa, ziemniaki, sól, pieprz czarny mielony, śmietana 18% - składniki: (****śmietanka****, stabilizator: karagen)*

**- Filet rybny w cieście naleśnikowym 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*składniki: filet* ***rybny,******jajko*** *surowe, mąka* ***pszenna,******bułka*** *tarta, olej rzepakowy, ziemniaki, koper*

**- surówka z kapusty kiszonej 120g**

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

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 620,0 kcal

- białka 29,0 g

- tłuszcze 17,0 g

- węglowodany 78,2 g