**Jadłospis 26.02 – 01.03.2024 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*

- **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**

**- Krupnik 300ml**

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

**- Pieczony udko z kurczaka 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*składniki: mięso drobiowe, przyprawa do kurczaka, olej rzepakowy, ziemniaki, koper*

**- marchewka z groszkiem 120g**

*składniki: marchew, groszek*

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 690,0 kcal

- białka 42,0g

- tłuszcze 29,0 g

- węglowodany 75,0 g



**Środa**

**- 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



**Czwartek**

**- 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)*

**- 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**

**- Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, pieczarka, marchewka, korzenie pietruszki, por,* ***seler****, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, sól, kesem śmietana extra 12% - (składniki:* ***śmietana****, substancje zagęszczające, tłuszcz), makaron – składniki:* *mąka* ***pszenna****, masa* ***jajowa***

**- 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 wiosenna 120g**

*składniki:**kapusta biała, marchew, ocet, cukier, sól, pieprz czarny mielony, olej rzepakowy*

**- 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