**Jadłospis 04 – 08.03.2024 r.**

**Poniedziałek**

**- Brokułowa 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler,*** *por, brokuły, ziemniaki, jogurt naturalny -(składniki:* ***mleko****, białka* ***mleka****, żywe kultury bakterii), sól, pieprz czarny mielony*

**- Sos słodko-kwaśny 120g, ryż paraboliczny 150g**

*składniki: mięso drobiowe, marchew, kiełki fasoli Mung, papryka, por, cebula, pędy bambusa*, *mąka* ***pszenna,*** *ryż paraboliczny*

**- woda niegazowana 250ml**

**- jabłko**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 631,4 kcal

- białka 33,6 g

- tłuszcze 25,1 g

- węglowodany 81,4 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 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*

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 590,0 kcal

- białka 25,0 g

- tłuszcze 19,0 g

- węglowodany 79,0 g



**Środa**

**- Rosół z zacierką 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler****, por, liść laurowy, ziele angielskie, makaron zacierkowy – (składniki: mąka* ***pszenna****, masa* ***jajowa****), mięso mielone wieprzowe, cebula, sól, pieprz czarny mielony, mięso mielone, cebula,* ***jajko***

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

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

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 590,0 kcal

- białka 29,0 g

- tłuszcze 14,0 g

- węglowodany 70,0 g



**Czwartek**

**- 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)*

**- 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



 **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 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