**Jadłospis 25 – 29.03.2024 r.**

**Poniedziałek**

**- 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***

**- 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



 **Wtorek**

**- 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 gryczana150g**

*składniki:* *woda,* *mięso wieprzowe, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz czarny mielony, mąka* ***pszenna,*** *kasza gryczana, 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 628,0 kcal

- białka 21,0 g

- tłuszcze 31,0 g

- węglowodany 71,0 g



**Środa**

**- 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*

**- 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**

**-**



 **Piątek**

**-**