**Jadłospis 16 – 20.10.2023 r.**

****

**Poniedziałek**

**- 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*

**- 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**

**- 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*

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

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

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 526,0 kcal

- białka 30,0 g

- tłuszcze 36,0 g

- węglowodany 78,0 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*

**- 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



**Czwartek**

**- 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*

**- 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**

**- 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*

**- 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 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),*

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 809,0 kcal

- białka 28,0 g

- tłuszcze 32,2 g

- węglowodany 98,0 g