**Jadłospis 11 – 15.12.2023 r.**

**Poniedziałek**

**- 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*

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

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



 **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 truskawkowy 100g, makaron 150g**

*składniki: jogurt naturalny – składniki:* ***mleko****, białka* ***mleka****, żywe kultury bakterii, truskawka, makaron**– (składniki: mąka* ***pszenna****, masa* ***jajowa)***

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 631,4 kcal

- białka 33,6 g

- tłuszcze 25,1 g

- węglowodany 81,4 g



**Środa**

**- 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*

**- Pulpet w sosie własnym 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*składniki: mięso mielone,* ***jajko****, cebula, mąka* ***pszenna****, sól, pieprz czarny mielony, kasza gryczana, koper*

**- mini marchewka gotowana 120g**

*składniki: marchew*

**- 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**

**- 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*

**- 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



 **Piątek**

**- 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