**Jadłospis 06 – 10.11.2023 r.**

****

**Poniedziałek**

**- 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)*

**- 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



 **Wtorek**

**- 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***

**- Roladka drobiowa 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*- składniki: pierś z kurczaka,* ***jajko*** *surowe, papryka konserwowa – składniki: (papryka konserwowa, ocet, cukier, sól, woda, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny,* ***gorzyca****, cebula), bułka tarta – składniki: (mąka* ***pszenna****, woda, drożdże, sól, pieprz czarny mielony, olej rzepakowy*

**- surówka z marchwi 120g**

*składniki: marchewka, jabłko, kesem śmietana extra 18% - (składniki:* ***śmietana****, substancje zagęszczające, tłuszcz), sól, pieprz czarny mielony, kwasek cytrynowy,* ***ksylitol***

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 615,0 kcal

- białka 29,0 g

- tłuszcze 25,0 g

- węglowodany 69,0 g



**Środa**

**- 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)*

**- 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



**Czwartek**

**- Grochowa 300ml**

*składniki: woda, wywar mięsny, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler****, por, groch łuskany, ziemniaki, majeranek, sól, pieprz czarny mielony*

**- Kopytka leniwe z masłem klarowanym 200g**

*składniki:* ***twaróg*** *półtłusty,* ***jajko*** *surowe, mąka* ***pszenna****, masło klarowane – (składniki: tłuszcz* ***mleczny****)*

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 580,0 kcal

- białka 31,0 g

- tłuszcze 14,0 g

- węglowodany 82,0 g



**Piątek**

**- Zupa jarzynowa 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler****, por, liść laurowy, ziele angielskie, kalafior, brokuł*, *ziemniaki, ciecierzyca, śmietana 12% - składniki: (****śmietanka****, stabilizator: karagen), 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),*

**- 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