**Jadłospis 08 – 12.01.2024 r.**

**Poniedziałek**

**- 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*

**- 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



 **Wtorek**

**- 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 526,6 kcal

- białka 30,9 g

- tłuszcze 36,2 g

- węglowodany 108,2 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*

**- 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



**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**

**- 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*

**- 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