**Jadłospis 15 – 19.01.2024 r.**

**Poniedziałek**

**- Krupnik 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler****, por, liść laurowy, ziele angielskie, kasza* ***jęczmienna****, ziemniaki, sól, pieprz czarny mielony*

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

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

**- 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 630,0 kcal

- białka 30,0 g

- tłuszcze 25,0 g

- węglowodany 60,0 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*

**- Placki ziemniaczane, jogurt naturalny 200g**

*- składniki: ziemniaki, cebula,* ***jajko*** *surowe, mąka* ***pszenna,*** *sól, pieprz czarny mielony,**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



**Środa**

**- 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*

*-* **Gulasz wieprzowy 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

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



**Czwartek**

**- 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



**Piątek**

**- 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