**Jadłospis 19 – 23.02.2024 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**

**- Grochowa 300ml**

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

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

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

**- surówka colesław 120g**

*składniki:**kapusta czerwona, marchew, majonez – (składniki: żółtko* ***jajka****, olej roślinny, ocet), musztarda – (składniki: woda,* ***gorczyca****, ocet, cukier, sól, kwas cytrynowy)*

**- 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



**Środa**

**- 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*

- **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



**Czwartek**

**- 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*

**- 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



**Piątek**

**- 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***

***-* 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