**Jadłospis 08 – 13.04.2024 r.**

**Poniedziałek**

**- Zupa kapuśniak mazurski 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchewki, korzenie pietruszki, por,* ***seler****, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, sól, ziemniaki, kapusta kiszona – (składniki:* ***kapusta, marchew, sól), majeranek***

**- Zapiekanka makaronowa 200g**

*składniki: mięso mielone, cebula, makaron – (składniki: mąka pszenna, masa jajowa),* ser żółty *– (składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka i sól), pomidor, sól, pieprz czarny mielony*

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 280,00 kcal

- białka 6,0 g

- tłuszcze 12,0 g

- węglowodany 31,0 g



**Wtorek**

**- Krupnik 300ml**

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



**Środa**

**- Grochowa 300ml**

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



**Czwartek**

**- Brokułowa 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler,*** *por, brokuły, ziemniaki, jogurt naturalny -(składniki:* ***mleko****, białka* ***mleka****, żywe kultury bakterii), sól, pieprz czarny mielony*

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

*składniki:* *woda,* *mięso wieprzowe, olej rzepakowy, cebula,, czosnek, sól, pieprz czarny mielony, mąka pszenna, 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 637,7 kcal

- białka 38,7 g

- tłuszcze 33,2 g

- węglowodany 52,4 g



**Piątek**

**- 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*

**- 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 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 650,0 kcal

- białka 28,0 g

- tłuszcze 32,2 g

- węglowodany 98,0 g