**Jadłospis 23 – 27.10.2023 r.**

****

**Poniedziałek**

**- 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***

**- Naleśniki z serem, dżemem truskawkowym oraz jogurtem naturalnym 250g**

*składniki: mąka* ***pszenna****,* ***jajko*** *surowe,* ***mleko****, serek waniliowy – (składniki:* ***mleko****, cukier, kultury bakterii mlekowych), dżem truskawkowy – (składniki: truskawki, cukier, woda, kwas cytrynowy), jogurt naturalny – (składniki:* ***mleko****, białka* ***mleka****, żywe kultury bakterii),*

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 630,0 kcal

- białka 27,0 g

- tłuszcze 25,0 g

- węglowodany 65,0 g



 **Wtorek**

**- 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*

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

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



**Środa**

**- 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***

**- Kotlet drobiowy panierowany 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*składniki: mięso drobiowe,* ***jajko*** *surowe, mąka* ***pszenna***,***bułka*** *tarta, olej rzepakowy, ziemniaki, koper*

**- surówka z buraczków 120g**

*składniki:**burak, cebula, pieprz czarny mielony*

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 590,0 kcal

- białka 29,0 g

- tłuszcze 14,0 g

- węglowodany 70,0 g



**Czwartek**

**- Grochowa 300ml**

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

**- Gołąbek po meksykańsku 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*składniki: mięso wieprzowe, cebula,* ***ryż*** *paraboliczny, kapusta, koncentrat pomidorowy – (składniki: pomidor), mąka* ***pszenna,*** *ziemniaki, koper*

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 630,0 kcal

- białka 27,0 g

- tłuszcze 25,0 g

- węglowodany 65,0 g



**Piątek**

**- Krupnik 300ml**

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