**Jadłospis 27.11 – 01.12.2023 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*

**- Spaghetti bolonese 100g, makaron 150g**

*składniki: mięso mielone, cebula, papryka świeża, pomidory, koncentrat pomidorowy, makaron – składniki:* *mąka* ***pszenna****, masa* ***jajowa****, gorczyca*

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 625,0 kcal

- białka 33,0 g

- tłuszcze 27,0 g

- węglowodany 79,0 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**

**- 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*

**- 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



**Czwartek**

**- 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*

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

*składniki: mięso drobiowe,* ***jajko*** *surowe, ser* ***żółty****, mąka* ***pszenna***, *olej rzepakowy, ziemniaki, koper*

**- surówka z pekinki 120g**

*składniki: kapusta pekińska, kukurydza konserwowa – (składniki: kukurydza, woda, cukier, sól), rzodkiewka, sos vinegre – (składniki: woda, sok z cytryny, olej rzepakowy), musztarda – (składniki: woda,* ***gorczyca****, ocet, sól, kwas cytrynowy),*

**- 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



**Piątek**

**- Zupa fasolowa 300ml**

*składniki: woda, wywar mięsny, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler****, por liść laurowy, ziele angielskie , fasola biała, 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