

# Jadłospis

## Poniedziałek 15.04.2024r.

**Sos mięsno-warzywny-200g**( szynka wieprzowa 100g, bukiet warzyw 70g (kalafior, marchew, brokuł), cebula 10g, mąka pszenna 5g , koncentrat pomidorowy (koncentrat pomidorowy (28-30%) 10g, olej rzepakowy 5g , sól o obniżonej zawartości sodu 0,5g, pieprz czarny mielony)

**Makaron pełnoziarnisty -200g** (100% z pszenicy durum 80g, sól 0,6g, woda 120g)

**Kompot wieloowocowy -250ml**(owoce mrożone-truskawka, śliwka bez pestki, wiśnia bez pestki, czarna porzeczka 30g, cukier 4g, woda 230g)

Energia	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Białko	Sól	Cukier
631,10kcal	16,42g	80,16g	10,8g	35,12g	1,557g	5,6g

## Wtorek 16.04.2024r.

**Krupnik krakowski- 400ml**( kurczaki b/s 70g, kasza jęczmienna 30g, ziemniaki 30g, marchew, 20g, pietruszka 10g, seler 10g, por 10g, woda 220g, sól o obniżonej zawartości sodu 1g, pieprz, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy)

**Bułka żytnia- 70g**( woda, zakwas żytni naturalny, mąka żytnia, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości: jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu)

**Herbata z cytryną-250ml**(herbata – indyjska czarna 1g, cukier 6g, cytryna 1,4g, woda 230g)

**Mus owocowy- 100g**

Energia	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Białko	Sól	Cukier
623,74kcal	13,06g	89,35g	14,32g	27,77g	1,45g	6,164g

## Środa 17.04.2024r.

**Kotlet schabowy-100g**(schab wieprzowy b/k 100g, jajka 7g, bułka tarta(mąka pszenna, drożdże, sól) 15g , olej rzepakowy 10g, pieprz czarny mielony, sól o obniżonej zawartości sodu 0,6g )

**Ziemniaki-200g** (ziemniaki jadalne 200g,sól 0,6g)

**Kompot wieloowocowy -250ml**(owoce mrożone-truskawka, śliwka bez pestki, wiśnia bez pestki, czarna porzeczka 30g, cukier 4g, woda 230g)

**Surówka z marchewki i pora-120g**( marchew 50g, por 30g, jabłko 20g, jogurt naturalny 20g, ziarna słonecznika 3g)

Energia	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Białko	Sól	Cukier
662,93kcal	25,75g	62,24g	10,52g	34,48g	1,495g	5,6g

**Czwartek 18.04.2024r.**

**Zupa pomidorowa-300ml**(kurczaki b/s 80g, marchew 40g, pietruszka korzeń 20g, seler 20g, por 20g, koncentrat pomidorowy (koncentrat pomidorowy (28-30%) 15g, sól o obniżonej zawartości sodu 1,1g, śmietana 12%(śmietana pasteryzowana, żywe kultury bakterii mlekowych ) 25g, masło 82% -śmietanka pasteryzowana 5g, woda 70g, pieprz czarny mielony, natka pietruszki)

**Makaron-100g**( 100% z pszenicy durum 50g, woda 50g, sól o obniżonej zawartości sodu 0,6g )

**Herbata z cytryną-250ml**(herbata – indyjska czarna 1g, cukier 6g, cytryna 1,4g, woda 230g)

**Banan - 150g**

Energia	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Białko	Sól	Cukier
609,32kcal	17,975g	86,13g	4,77g	26,72g	1,498g	6,004g

**Piątek 19.04.2024r.**

**Ryba pieczona -100g** (filet z miruny, jajka 7g, bułka tarta( mąka pszenna, drożdże, sól,) 20g, sól o obniżonej zawartości sodu 0,5g, olej rzepakowy 12g, pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona)

**Ziemniaki – 200g** (ziemniaki jadalne 200g, sól 0,6g)

**Surówka z kiszanej kapusty – 130g** (( kapusta kiszona 80g, marchew 20g, jabłko 20g, olej rzepakowy 5g, ziarna słonecznika 8g, natka pietruszki, sok ze świeżej cytryny)

**Kompot wieloowocowy -250ml**(owoce mrożone-truskawka, ślika bez pestki, wiśnia bez pestki, czarna porzeczka 30g, cukier 4g, woda 230g)

Energia	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Białko	Sól	Cukier
599,55kcal	24,17g	62,07g	9,93g	25,71g	1,6g	5,6g

**ALERGENY** w przygotowanych potrawach zaznaczono pochyłą, pogrubioną i podkreśloną czcionką.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy; pieprz czarny mielony, liść laurowy, majeranek, oregano, tymianek, bazylija, papryka słodka mielona. Zgodnie z informacjami producenta mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy.

Sporządził(a):.....

Zatwierdził(a):.....