

# JADŁOSPIS 18.03-22.03

**Poniedziałek:**

**Obiad**  
**Zupa**  
**pieczarkowa z**  
**makaronem na**  
**wywarze mięsno**  
**warzywnym**

Składniki: woda, pieczarki świeże, udko z kurczaka, marchew, makaron lubella (pszenica, soja), Śmietana 18% (mleko), golonka z indyka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek, sól biała

**Dodatek do obiadu**  
**Budyń waniliowy**

**Wartość**  
**energetyczna:**  
Energia: 425 kcal  
Białko: 15,7g  
Tłuszcze: 10,4g  
Węglowodany: 68,5g

**Wtorek:**

**Obiad**  
**Pierogi z**  
**mięsem**  
**(pszenica,**  
**jajka)**

Składniki: mąka pszenna, mięso drobiowe, woda, marchewka, cebula, olej rzepakowy, jaja, sól, pieprz, majeranek

**Dodatek do obiadu**  
**Kompot**

**owocowy** Składniki: woda, jabłko, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

**Wartość**  
**energetyczna:**

Energia: 483kcal  
Białko: 22,2g  
Tłuszcze: 18,5g  
Węglowodany: 60,9g

**Środa:**

**Obiad**  
**Zupa grochowa z**  
**ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, boczek wędzony bez kości, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

**Dodatek do obiadu**

**Chleb pszenno-żytni krojony**

Składniki: składniki: mąka pszenna, woda, żur żytni, mąka żytnia, drożdże, sól, preparat enzymatyczny, zakwas płynny żytni, podmłoda pszenna

**Mandarynki**

**Wartość energetyczna:**  
Energia: 533kcal  
Białko: 23g  
Tłuszcze: 15,5g  
Węglowodany: 81,5g

**Czwartek:**

**Obiad**  
**Łazanki z**  
**kapustą kiszoną i**  
**kielbasą i**  
**pieczarkami**

Składniki: kapusta kiszona, makaron lubella (pszenica, soja), kielbasa śląska, cebula, pieczarki świeże, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski

**Dodatek do obiadu**  
**Kompot jabłkowy**

Składniki: woda, jabłko  
**Wartość**  
**energetyczna:**  
Energia: 443kcal  
Białko: 13,9g  
Tłuszcze: 23,9g  
Węglowodany: 42,2g

**Piątek:**

**Obiad**  
**Barszcz biały z**  
**jajkiem i ziemniakami**  
**na wywarze**  
**warzywnym**

Składniki: woda, ziemniaki, żurek śląski (jajka, soja, seler, gorczyca), marchew, Śmietana 18% (mleko), jaja kurze całe, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

**Dodatek do obiadu**

**Chleb pszenno-żytni**  
**krojony**

Składniki: składniki: mąka pszenna, woda, żur żytni, mąka żytnia, drożdże, sól, preparat enzymatyczny, zakwas płynny żytni, podmłoda pszenna

**Jabłko**

**Wartość energetyczna:**  
Energia: 263kcal  
Białko: 7,1g  
Tłuszcze: 4,6g  
Węglowodany: 50,4g