

Jadłospis Jadłospis 14-16.04.2025:

📅 14.04.2025 **Poniedziałek**

Schab w sosie porowo marchewkowym 100 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), por, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

Kasza pęczak na sypko 200 g

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, pęczak, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z ogórka konserwowego 100 g

Składniki: ogórki konserwowe (**gorczyca**), cebula, olej rzepakowy

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 541 kcal	Białko: 30.1 g	Tłuszcze: 16.1 g	Węglowodany: 66.2 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

📅 15.04.2025 **Wtorek**

Knedle ze śliwkami, śmietaną i cukrem 300 g

Składniki: ziemniaki, śliwki, śmietana 18% (z **mleka**), **jaja** kurze całe, cukier, mąka **pszenna**, typ 450, skrobia ziemniaczana

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 493 kcal	Białko: 6.9 g	Tłuszcze: 8.5 g	Węglowodany: 88.5 g
-------------------	---------------	-----------------	---------------------

📅 16.04.2025 **Środa**

Nuggetsy z kurczaka 100 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki, gotowane w wodzie

Surówka z marchewką i jabłkiem 100 g

Składniki: marchew, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), por, sól biała, pieprz

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 457 kcal	Białko: 27.4 g	Tłuszcze: 13.1 g	Węglowodany: 57.1 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.