

📅

03.04.2024

Środa

Obiad

Gulasz wieprzowy

Składniki: 80 g wieprzowina łopatką, 15 g marchew, 15 g cebula, 7 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana 50 g

Ogórek kiszony 60 g

Salata lodowa z jogurtem naturalnym z koperkiem

Składniki: 50 g sałata, 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 1 g koperek

Wafle ryżowe 40 g

Składniki: ryż brązowy, sól

jogurt polski na deser (mleko) 125 g

Składniki: mleko, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, mleko w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karotenyl, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Woda 200 g

Energia: 645 kcal

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

📅

04.04.2024

Czwartek

Obiad

Żurek z jajkiem na białej kielbasie

Składniki: 180 g woda, 100 g ziemniaki, 80 g kielbasa biała parzona, 40 g marchew, 30 g **jaja** kurze całe, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 5 g zakwas na żurek (**żyto**), 0.05 g liść laurowy, 0.03 g ziele angielskie, 0.01 g pieprz

Zakwas na żurek: woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

Składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Jabłko 150 g

Sok marchwiowy 100% 300 g

Energia: 682 kcal

📅

05.04.2024

Piątek

Obiad

Paluszki rybne mrożone 120 g

Składniki: filety z ryb białych (65%) (a - mintaj, d - morskczuk; panierka sypka (15%) (mąka pszenna, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka pszenna, sól

Olej rzepakowy 10 g

Ziemniaki gotowane

Składniki: 250 g ziemniaki, 2 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: 100 g kapusta kiszona, 20 g marchew, 10 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

Sok wielowarzywny 100% 200 g

Gruszka 150 g

Wafle ryżowe 10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 670 kcal