

12.05.2025 Poniedziałek Obiad Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym g Składniki: 90 g wieprzowina szynka surowa, 40 g pieczarki świeże, 20 g cebula, 5 g olej rzepakowy Kasza bulgur (pszenica) 40 g Mizeria ze śmietaną g Składniki: 100 g ogórek, 17 g śmietana 18%(z <u>mleka</u>), 2 g koperek, 0 g cytryna Kompot owocowy ml Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 10 g cukier Babka drożdżowa (pszenica, żyto, jajka, mleko) 50 g Energia: 601 kcal
--

13.05.2025 Wtorek Obiad Energia: 0 kcal
--

14.05.2025 Środa Obiad Energia: 0 kcal

15.05.2025 Czwartek Obiad Energia: 0 kcal
--

16.05.2025 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 (pszenica, ryba) Olej rzepakowy 10 g Ziemniaki, gotowane w wodzie 180 g Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym g Składniki: 100 g kapusta biała, 20 g marchew, 20 g jabłko Sok marchwiowy 100% 300 ml Wafle ryżowe 8 g Składniki: ryż brązowy, sól Energia: 652 kcal
--