

 14.04.2025

Poniedziałek

Obiad

Pieczeń wieprzowa w sosie
pieczarkowym

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

Składniki: 100 g ogórek, 17 g śmietana 18%(z mleka), 2 g
koperek, 0 g cytryna

Kompot owocowy

Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa,
mrożona, 10 g cukier

**Babka drożdżowa (pszenica, żyto,
jajka, mleko)** 50 g

Energia: 601 kcal

 15.04.2025

Wtorek

Obiad

Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g
olej rzepakowy, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g bułka
tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże)

Ziemniaki gotowane

Składniki: 200 g ziemniaki, 0 g sól biała

**Bukiet z jarzyn wiosennych,
mrożony** 100 g

Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta
brukselska, groch zielony

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Energia: 634 kcal

 16.04.2025

Środa

Obiad

Żurek z jajkiem na białej kielbasie

Składniki: 200 ml woda, 100 g ziemniaki, 50 g kielbasa
biała parzona, 50 g **jaja** kurze całe, 15 g marchew, 10 g
zakwas na żurek(woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście
laurowe, ziarna ziela angielskiego), 5 g pietruszka, korzeń,
5 g **seler** korzeniowy, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 4
g por, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Woda z cytryną

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Pomarańcza 150 g

Bułka grahamka z masłem

Składniki: 70 g bułki **pszenne** grahamki(mąka
pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,
cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Marchew 50 g

Energia: 565 kcal

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

Dzień wolny

Dzień wolny