

 17.03.2025

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

 18.03.2025

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

 19.03.2025

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**.

 20.03.2025

Czwartek

Obiad

Fasolka po bretońsku, bułka pszenna (obiad jednodaniowy)

Składniki: 65 g pomidory w puszcze całe, 50 g bułki **pszenne** wrocławskie(mąka **pszenna**, woda, **mleko**, drożdże, sól, cukier olej), 40 g fasola biała, nasiona suche, 40 g boczek wędzony bez kości, 40 g kielbasa toruńska, 30 g cebula, 8 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g czosnek

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Marchew 50 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Energia: 606 kcal

 21.03.2025

Piątek

Obiad

Filet z pstrąga pieczony

Składniki: 100 g **pstrąg** tęczowy świeży(**ryba**), 10 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), 10 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy

Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym

Składniki: 100 g kapusta biała, 20 g marchew, 20 g jabłko, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Ziemniaki, gotowane w wodzie 180 g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Energia: 651 kcal