

📅 22.01.2024 **Poniedziałek**

Obiad

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym

Składniki: 100 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% (mleko), 2 g koperek, 0 g cytryna

Kompot owocowy

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

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

Energia: 607 kcal

📅 23.01.2024 **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 (**pszenica**)

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 pomidorowy 100% 200 g

Banan 200 g

Energia: 667 kcal

📅 24.01.2024 **Środa**

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami, bułka sojowa, pomarańcza (obiad jednodaniowy)

Składniki: 200 g woda, 200 g pomarańcza, 130 g ziemniaki, 70 g bułki **sojowe**, 32 g groch, nasiona suche, 30 g boczek wędzony bez kości, 30 g kielbasa śląska, 24 g cebula, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 8 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Bułki sojowe: mąka **pszenna**, prażona mąka **żytnia**, łamane ziarno **soi**, siemię lniane, łamane ziarno **pszenicy**, otręby **pszenne**, przyprawy, sól, woda, drożdże.

Woda z cytryną

Składniki: 200 g woda, 5 g cytryna

Energia: 697 kcal

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

📅 25.01.2024 **Czwartek**

Obiad

Makaron pszenny bezjajeczny 100 g

Składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej

Wieprzowina łopatka 100 g

Olej rzepakowy 10 g

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) 20 g

Składniki: marchew, seler, pietruszka, por

Woda z cytryną

Składniki: 150 g woda, 2 g cytryna

sos do spaghetti (seler) 50 g

Składniki: pomidory, cebula, cukier,przecier jabłkowy, skrobia modyfikowa kukurydziana, olej rzepakowy, sol, regulator kwasowości-kwas cytrynowy, zioła w tym oreganoi(0,15%), przyprawy w tym pieprz czarny, ekstrakty przypraw.

Marchew 50 g

Śliwki bez pestek, suszone 20 g

Energia: 704 kcal

📅 26.01.2024 **Piątek**

Obiad

Filet z pstrąga pieczony

Składniki: 100 g **pstrąg** tęczowy świeży, 10 g bułka tarta (**pszenica**), 10 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy

Bułka tarta: mąka **pszenna**, sól, drożdże

Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym

Składniki: 80 g kapusta biała, 20 g marchew, 20 g jabłko, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 219 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Sok wielowarzywny 100% 250 g

Banan 220 g

Energia: 660 kcal