

📅 22.05.2023 **Poniedziałek**

Obiad 565 kcal

ZUPA brokułowa zabelana 250-300ml

Składniki: Ziemniaki, Brokuły, Włoszczyzna krojona w paski (**seler**), Porcja rosółowa, Śmietanka 30% (**mleko**), Sól morska jodowana, Koperek, Natka pietruszki, Vegeta Natur, Liść laurowy, Ziele angielskie, Pieprz

MAKARON penne z mięsem i cukinią 250g

Składniki: Wieprzowina łopatką, Makaron **pszenny** bezglutenowy, Cukinia, Przecier pomidorowy, Olej rzepakowy, Cebula, Sól morska jodowana, Vegeta Natur, Liść laurowy, Ziele angielskie, Pieprz

SOK pomarańczowy 100% b/c 200ml

Składniki: Sok pomarańczowy 100%

JABŁKO 150-200g

Składniki: Jabłko

📅 23.05.2023 **Wtorek**

Obiad 0 kcal

📅 24.05.2023 **Środa**

Obiad 0 kcal

📅 25.05.2023 **Czwartek**

Obiad 0 kcal

📅 26.05.2023 **Piątek**

Obiad 576 kcal

KRUPNIK z ryżem 250-300ml

Składniki: Ryż biały, Włoszczyzna krojona w paski (**seler**), Porcja rosółowa, Sól morska jodowana, Koperek, Natka pietruszki, Liść laurowy, Vegeta Natur, Ziele angielskie, Pieprz

ZIEMNIAKI puree 120-150g

Składniki: Ziemniaki, **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Sól morska jodowana

KOTLET mielony z ryby w panierce 60-80g

Składniki: **Mintaj** świeży, Olej rzepakowy, Bułki **pszenne** zwykłe, Bułka tarta (**pszenica**), **Jaja** kurze całe, Sól morska jodowana, Papryka słodka, Pieprz cytrynowy, Vegeta Natur, Pieprz

BURAKI wiórki 90g

Składniki: Burak, Cytryna

SOK jabłkowy 100% b/c 200ml

Składniki: Sok jabłkowy 100%

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