

📅 23.04.2025 Środa

Obiad

POMIDOROWA z ryżem zabelana 250-300ml

Składniki: włoszczyzna krojona w paski (**seler**), porcja rosółowa, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietanka 30% (z **mleka**), sól morska jodowana, koperek, natka pietruszki, vegeta natur, ziele angielskie, pieprz, liść lauowy

ZIEMNIAKI z wody 120-150g

Składniki: ziemniaki, sól morska jodowana

JAJKO sadzone 50g

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

FASOLKA szparagowa z wody 100g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, sól morska jodowana

WODA z cytryną i miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

PALUCH kukurydziany b/k 2g

Składniki: paluchy kukurydziane b/k

Energia: 443 kcal

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

📅 24.04.2025 Czwartek

Obiad

ZAŁEWAJKA zabelana 250-300ml

Składniki: ziemniaki, żurek siewierski (**żyto**), kiełbasa wieprzowa zwyczajna, śmietanka 30% (z **mleka**), wieprzowina żeberka, czosnek, sól morska jodowana, pieprz ziółowy, koperek, vegeta natur, liść lauowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek

CHŁEB żytni z ziarnami

klimontowski 10-30g

Składniki: chleb **żytni** z ziarnami

MAKARON z kurczakiem w sosie serowo-śmietanowym 200g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietanka 30% (z **mleka**), ser ementaler pełnotłusty (z **mleka**), ser edamski tłusty (z **mleka**), olej rzepakowy, cebula, czosnek, pieprz, sól morska jodowana, vegeta natur, gałka muszkatołowa, bazyliia suszona

MARCHEW do schrupania 30g

Składniki: marchew

HERBATA owocowa - ziołowa o smaku owoce leśne 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 725 kcal

📅 25.04.2025 Piątek

Obiad

ZUPA koperkowa z zacierką zabelana 250-300ml

Składniki: włoszczyzna krojona w paski (**seler**), porcja rosółowa, makaron zacierka (**pszenica**, **jajka**), śmietanka 30% (z **mleka**), koperek, sól morska jodowana, vegeta natur, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

ZIEMNIAKI puree 120-150g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, sól morska jodowana

FILET z miruny panierowany 70-80g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, olej rzepakowy, **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), pieprz cytnowy, papryka słodka, pieprz, vegeta natur, sól morska jodowana

Surówka z białej kapusty, ogórka i rzodkiewki z jogurtem naturalnym

Składniki: kapusta biała, ogórek, rzodkiewka, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

SOK owocowy 100% b/c 200ml

Składniki: sok pomarańczowy 100%, sok jabłkowy 100%

Energia: 495 kcal