

📅 14.04.2025 **Poniedziałek****Obiad****POROWA z grzankami zabelana 250-300ml**

Składniki: por, ziemniaki, skrzydło indyka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietanka 30% (z **mleka**), grzanki **pszenne**, masło ekstra (z **mleka**), sól morską jodowaną, vegeta natur, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka pietruszki

SPAGHETTI z mięsem w sosie bolognese, ser żółty tarty 250/5g

Składniki: wieprzowina łopatką, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula, ser gouda tłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 500, sól morską jodowaną, pieprz, vegeta natur, bazylią suszona

SOK jabłkowy 100% b/c 200ml

Składniki: sok jabłkowy 100%

SEZAMKI 9-27g

Składniki: **sezamki**

Energia: 576 kcal

📅 15.04.2025 **Wtorek****Obiad****ROSÓŁ z makaronem 250-300ml**

Składniki: skrzydło indyka, marchew, makaron durum, swojski (**pszenica**, **jajka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, vegeta natur, kurkuma, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól morską jodowaną

ZIEMNIAKI puree 120-150g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, sól morską jodowaną

FILET z kurczaka w panierce 80-100g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, sól morską jodowaną, pieprz, papryka słodka, vegeta natur

SURÓWKA z selera, jabłka z rodzynkami i majonezem 100g

Składniki: **seler** korzeniowy, jabłko, majonez (**jajka**, **gorczyca**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), rodzynki, suszone, sól morską jodowaną, cytryna

WODA z cytryną i miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

Energia: 648 kcal

📅 16.04.2025 **Środa****Obiad****KAPUŚNIAK z kiszzonej kapusty 250-300ml**

Składniki: ziemniaki, kapusta kiszona, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), boczek wędzony bez kości, wieprzowina żeberka, koperek, natka pietruszki, sól morską jodowaną, vegeta natur, liść laurowy, pieprz, ziele angielskie, majeranek, pieprz ziołowy

CHLEB prądawny żytnio- pszenny na maślanie 10-30g

Składniki: chleb prądawny żytnio - **pszenny** na maślanie

RYŻ na sypko 100g

Składniki: ryż paraboliczny, sól morską jodowaną

GULASZ z szynki 80-100g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, liść laurowy, sól morską jodowaną, ziele angielskie, pieprz, vegeta natur

BURAKI wiórki 90g

Składniki: burak, cytryna

HERBATA owocowa - ziołowa o smaku owocowy raj 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 509 kcal

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