

📅 05.02.2024 Poniedziałek

Spaghetti bolognese 300 g

Składniki: 150 g makaron **pszenny** bezglutenowy, 95 g wieprzowina łopatką, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g papryka czerwona, 10 g olej rzepakowy, 10 g woda, 8 g cebula

Makaron pszenny bezglutenowy : mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Energia: 790 kcal

📅 06.02.2024 Wtorek

Naleśniki z serkiem i sosem truskawkowym 300 g

Składniki: 150 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 80 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 65 g mąka **pszenna**, typ 450, 35 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 35 g truskawki, mrożone, 23 g **jaja** kurze całe, 6 g olej rzepakowy, 5 g miód pszczeli

Energia: 588 kcal

📅 07.02.2024 Środa

Kotlet schabowy 100 g

Składniki: 80 g wieprzowina schab surowy bez kości, 12 g bułka tarta (**pszenica**), 8 g olej rzepakowy, 8 g **jaja** kurze całe

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

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 100 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z białej kapusty Coleslaw 90 g

Składniki: 70 g kapusta biała, 15 g marchew, 7 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 2 g koperek

Majonez : olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

Energia: 358 kcal

📅 08.02.2024 Czwartek

Łazanki z kapustą kiszoną i wieprzowym mięsem mielonym 300 g

Składniki: 110 g makaron **pszenny** bezglutenowy, 90 g wieprzowina łopatką, 70 g kapusta kiszona, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 10 g kiełbasa śląska

Makaron pszenny bezglutenowy : mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Kapusta kiszona : kapusta biała, marchew, sól

Energia: 642 kcal

📅 09.02.2024 Piątek

Pieczona karkówka w sosie pieczeniowym 120 g

Składniki: 90 g wieprzowina karkówka, 8 g cebula, 5 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 4 g olej rzepakowy

Kluski śląskie 100 g

Składniki: 100 g ziemniaki, 15 g skrobia ziemniaczana, 5 g **jaja** kurze całe, 0.2 g sól biała

Surówka z buraczków z cebulką 80 g

Składniki: 60 g burak, 16 g cebula, 5 g cytryna, 3 g olej rzepakowy

Energia: 373 kcal

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