

📅 26.02.2024 Poniedziałek

Spaghetti bolognese 300 g

Składniki: 150 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 95 g wieprzowina łopatka, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g olej rzepakowy, 10 g woda, 9 g papryka czerwona, 6 g cebula

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

Energia: 787 kcal

📅 27.02.2024 Wtorek

Ryż biały, gotowany 150 g

Leczo warzywne z kielbasą 150 g

Składniki: 50 g przecier pomidorowy, 30 g kielbasa delikatesowa z kurczaka, 20 g cukinia, 10 g cebula, 10 g papryka czerwona, 5 g olej rzepakowy

Energia: 278 kcal

📅 28.02.2024 Środa

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Gulasz wieprzowy 100 g

Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 15 g przecier pomidorowy, 12 g marchew, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Surówka z buraczków z cebulką 100 g

Składniki: 100 g burak, 30 g cebula, 9 g cytryna, 6 g olej rzepakowy

Energia: 317 kcal

📅 29.02.2024 Czwartek

Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g

Składniki: 120 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 90 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 70 g szpinak, mrożony, 20 g Śmietana 18% (**mleko**), 4 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g gałka muskatołowa

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

Energia: 610 kcal

📅 01.03.2024 Piątek

Filet z kurczaka panierowany, ziemniaki z koperkiem 150 g

Składniki: 100 g ziemniaki, 60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g bułka tarta (**pszenica**), 6 g **jaja** kurze całe, 6 g olej rzepakowy, 1 g koperek

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

Surówka z białej kapusty 80 g

Składniki: 64 g kapusta biała, 19 g marchew, 5 g jabłko, 4 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 2 g natka pietruszki

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

Energia: 269 kcal

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