

 04.12.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 454 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Kiełbasa delikatesowa z kurczaka

40 g

Ogórek 50 g

Bułki sojowe 35 g

Masło ekstra (mleko) 10 g

Herbata z cytryną i z miodem

Składniki: 150 g woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 0 g herbata czarna

Gruszka 100 g

Obiad 336 kcal

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: 180 g woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron **pszenny** bezglutenowy, 12 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g wołowina szponder, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bułka paryska z masłem

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 3 g masło ekstra (**mleko**)

Sok marchwiowy 100% 300 g

Podwieczorek 143 kcal

Budyń czekoladowy

Składniki: 70 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 12 g czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), 9 g **jaja** kurze całe, 3 g cukier, 3 g skrobia ziemniaczana

Marchew 50 g

Woda 100 g

 05.12.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 346 kcal

Parówki wieprzowe 50 g

Chleb pszenno-żytni 30 g

Masło ekstra (mleko) 8 g

Pomidor 50 g

Ser twarogowy chudy (mleko) 40 g

Herbata miętowa 0 g

Cukier 1 g

Obiad 429 kcal

Bitki schabowe w sosie własnym

Składniki: 65 g wieprzowina schab surowy bez kości, 40 g woda, 8 g olej rzepakowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane

Składniki: 180 g ziemniaki, 0 g sól biała

Brukselka, mrożona 50 g

Kefir, 2% tłuszczu (mleko) 100 g

Wafle ryżowe 20 g

Podwieczorek 140 kcal

Banan 200 g

Woda 100 g

 06.12.2023 **Środa**

I Śniadanie 423 kcal

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g makaron **pszenny** bezglutenowy

Kanapka z serem

Składniki: 35 g chleb **pszenno-żytni**, 30 g ser gouda tłusty (**mleko**), 8 g masło ekstra (**mleko**)

Ogórek 50 g

Herbata z cytryną i z miodem

Składniki: 150 g woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 0 g herbata czarna

Obiad 340 kcal

Gyros z kurczaka z sosem

jogurtowym

Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 3 g keczup, 3 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 0 g czosnek

Ryż biały 30 g

Surówka z białej rzodkwi, jabłka z

jogurtem greckim

Składniki: 53 g biała rzodkiew, 34 g jabłko, 7 g jogurt grecki (**mleko**)

Sok wielowarzywny 100% 200 g

Podwieczorek 168 kcal

Kanapka z sałatą, szynką

wieprzową i ogórkiem świeżym

Składniki: 40 g chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy, 25 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (**mleko**), 3 g sałata

Woda 100 g

 07.12.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 434 kcal

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g ryż biały

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

Masło ekstra (mleko) 10 g

Ser camembert pełnotłusty (mleko)

10 g

Pomidor 50 g

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: 180 g woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 g herbata czarna

Obiad 374 kcal

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: 180 g woda, 30 g ziemniaki, 20 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 15 g kiełbasa śląska, 10 g olej rzepakowy, 5 g boczek wędzony bez kości, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

Woda 100 g

Podwieczorek 118 kcal

Banan 150 g

Woda 100 g

Marchew 50 g

 08.12.2023 **Piątek**

I Śniadanie 400 kcal

Płatki jaglane na mleku

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane

Bułki sojowe 35 g

Masło ekstra (mleko) 10 g

Ogórek kiszony 30 g

Serek wiejski (mleko) 25 g

Herbata owocowa

Składniki: 200 g woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

Obiad 569 kcal

Paluszki rybne smażone

Składniki: 75 g paluszki **rybne** mrożone, 10 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: 60 g jabłko, 40 g por, 24 g marchew, 12 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Sok marchwiowy 100% 300 g

Wafle ryżowe 15 g

Podwieczorek 70 kcal

Gruszka 150 g

Woda z cytryną

Składniki: 200 g woda, 5 g cytryna