

Obiad

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym
Składniki: 65 g wieprzowina szynka surowa, 20 g pieczarki świeże, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica) 30 g
Mizeria z jogurtem naturalnym
Składniki: 65 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kompot owocowy
Składniki: 90 ml woda, 23 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier
Jogurt polski na deser (mleko) 125 g
Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Chrupki kukurydziane 20 g
Składniki: mąka kukurydziana, woda

Podwieczorek

Banan 150 g
Woda 100 ml
Marchew 30 g

Energia: 973 kcal

Obiad

Kotlet z kurczaka w panierce
Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (**pszenica**)
Bułka tarta (**pszenica**): mąka **pszenna**, sól, drożdże

Ziemniaki gotowane
Składniki: 150 g ziemniaki, 1 g sól biała
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 50 g

Sok marchwiowy 100% 150 ml

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g
Woda 100 ml
Gruszka 150 g

Energia: 965 kcal

Obiad

Żurek z jajkiem na białej kielbasie
Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 30 g **jaja** kurze całe, 25 g kielbasa biała parzona, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 5 g zakwas na żurek (**żyto**), 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Zakwas na żurek (**żyto**): woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego

Woda z cytryną
Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna
Bułki kajzerki (pszenica) 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Marchew 50 g

Podwieczorek

Sok pomidorowy 100% 150 ml
Banan 180 g

Energia: 958 kcal

Obiad

Pierogi z truskawkami (pszenica) 180 g
Składniki: truskawki, mąka **pszenna**, woda, cukier

Cukier 5 g
Woda z cytryną
Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna
Orzechy włoskie 12 g
Jabłko 100 g

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g
Sok marchwiowy 100% 120 ml

Energia: 988 kcal

Obiad

Filet z pstrąga pieczony
Składniki: 65 g **pstrąg** tęczowy świeży (**ryba**), 5 g bułka tarta (**pszenica**), 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy
Bułka tarta (**pszenica**): mąka **pszenna**, sól, drożdże

Ziemniaki gotowane z masłem
Składniki: 150 g ziemniaki, 1 g sól biała, 1 g masło ekstra (**mleko**)

Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym
Składniki: 40 g kapusta biała, 10 g marchew, 10 g jabłko, 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Sok wielowarzywny 100% 100 ml
Wafle ryżowe 15 g
Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Jogurt polski na deser (mleko) 125 g
Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Jabłko 200 g

Energia: 1019 kcal