

📅 13.11.2023 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 315 kcal

Kotlet schabowy

Składniki: 60 g wieprzowina schab surowy bez kości, 10 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (**pszenica**)

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy

Składniki: 50 g kapusta pekińska, 10 g papryka czerwona, 4 g kukurydza, mrożona, 3 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: 90 g woda, 25 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier

Ziemniaki gotowane

Składniki: 110 g ziemniaki, 0 g sól biała

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

📅 14.11.2023 Wtorek

I Śniadanie 464 kcal

Parówki wieprzowe 50 g

Chleb **pszenno-żytni** 30 g

Masło ekstra (**mleko**) 10 g

Pomidor 50 g

Ser twarogowy chudy (**mleko**) 40 g

Kakao

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Obiad 343 kcal

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem z filetem z kurczaka

Składniki: 100 g woda, 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 13 g makaron **pszenny** bezglutenowy, 10 g marchew, 9 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bułki kajzerki (**pszenica**) 50 g

Sok marchwiowy 100% 150 g

Podwieczorek 126 kcal

Banan 180 g

Woda 100 g

📅 15.11.2023 Środa

I Śniadanie 426 kcal

Zupa mleczna z makaronem

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

Kanapka z serem

Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni**, 30 g ser gouda tłusty (**mleko**), 10 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 366 kcal

Bitki z szynki wieprzowej w sosie pieczarkowym

Składniki: 60 g wieprzowina szynka surowa, 20 g pieczarki świeże, 5 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kasza gryczana 25 g

Ogórek kiszony 25 g

Salata lodowa z jogurtem naturalnym

Składniki: 30 g sałata, 2 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Sok pomarańczowy 100% 150 g

Wafle ryżowe 20 g

Podwieczorek 139 kcal

Bułka pszenna z twarogiem, papryką i rzodkiewką

Składniki: 30 g papryka czerwona, 25 g bułki kajzerki (**pszenica**), 25 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 20 g rzodkiewka, 3 g masło ekstra (**mleko**)

Woda 100 g

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

📅 16.11.2023 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 313 kcal

Żurek z jajkiem na białej kiełbasie

Składniki: 90 g woda, 50 g ziemniaki, 40 g kiełbasa biała parzona, 20 g marchew, 15 g **jaja** kurze całe, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 5 g natka pietruszki, 3 g zakwas na żurek (**żyto**), 0 g czosnek, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bułki kajzerki (**pszenica**) 50 g

Woda 100 g

Podwieczorek 118 kcal

Banan 150 g

Woda 100 g

Marchew 50 g

📅 17.11.2023 Piątek

I Śniadanie 348 kcal

Kasza manna na mleku

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g kasza manna (**pszenica**)

Chleb **żytni** razowy 30 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 343 kcal

Pstrąg tęczowy świeży 65 g

Olej rzepakowy 8 g

Ryż biały, gotowany 25 g

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką

Składniki: 50 g kapusta kiszona, 30 g marchew, 20 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Sok marchwiowy 100% 300 g

Podwieczorek 176 kcal

Gruszka 200 g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**) 150 g