

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: 180 ml woda, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g Śmietana 12% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

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

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 45 g

Bułka paryska z masłem

Składniki: 40 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**): mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier

Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100% 100 ml

Orzechy włoskie 15 g

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.

Marchew 50 g

Energia: 949 kcal

Obiad

Klopsy wieprzowe mielone, w sosie własnym

Składniki: 60 g wieprzowina łopatka, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Bułki **pszenne** zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: 65 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Podwieczorek

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Energia: 971 kcal

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami z kielbasą śląską

Składniki: 150 ml woda, 84 g ziemniaki, 40 g kielbasa śląska, 20 g fasola biała, nasiona suche, 15 g marchew, 8 g boczek wędzony bez kości, 6 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 4 g natka pietruszki, 4 g Żeberka wieprzowe wędzone, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bułki kajzerki (pszenica)

35 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Woda z cytryną

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Jabłko 120 g

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Marchew 30 g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g

Energia: 992 kcal

Obiad

Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach

Składniki: 80 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g przyprawa ziołowa

Kasza kuskus (pszenica)

30 g

Surówka z białej kapusty z jogurtem greckim

Składniki: 65 g kapusta biała, 13 g jogurt grecki (**mleko**)

Jogurt grecki (**mleko**): **mleko**, żywe kultury barterii

Sok wielowarzywny 100% 150 ml

Chrupki kukurydziane

20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Podwieczorek

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 160 ml
Gruszka 200 g

Energia: 945 kcal

Obiad

Zupa ziemniaczana

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g udo z kurczaka, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Bułka grahamka z masłem

Składniki: 25 g bułki **pszenne** grahamki, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułki **pszenne** grahamki: mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Podwieczorek

Jabłko 170 g
Mleko krowie, 1,5 % tłuszczu 150 ml

Energia: 948 kcal