

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 g 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 g

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

g
Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

Sok marchwiowy 100% 150 g

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g

Woda 100 g

Gruszka 150 g

Energia: 965 kcal

Obiad

Żurek z jajkiem na białej kielbasie

Składniki: 180 g 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 g 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 g

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 g woda, 3 g cytryna

Orzechy włoskie 12 g

Jabłko 100 g

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g

Sok marchwiowy 100% 120 g

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 g

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