

 27.12.2023 Środa

I Śniadanie 401 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: 20 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Kanapka z sałatą, szynką

wieprzową i ogórkiem świeżym

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

Herbata miętowa 0 g

Cukier 5 g

Obiad 339 kcal

Wieprzowina karkówka 65 g

Olej rzepakowy 5 g

Śmietana 18% (mleko) 5 g

Kasza bulgur (pszenica) 30 g

Ogórek kiszony 50 g

Sok pomarańczowy 100% 150 g

Podwieczorek 218 kcal

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Sok marchwiowy 100% 300 g

 28.12.2023 Czwartek

I Śniadanie 326 kcal

Parówka z kurczaka 100% z

keczupem

Składniki: 40 g parówka z kurczaka 100%, 3 g keczup

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Kanapka z serkiem

homogenizowanym waniliowym

Składniki: 25 g chleb **żytni** razowy, 25 g serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**), 3 g masło ekstra (**mleko**)

Herbata czarna 0 g

Cukier 5 g

Obiad 353 kcal

Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 1 g **jaja** kurze całe

Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: 60 g kapusta biała, 13 g marchew, 3 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 2 g koperek

Sok pomidorowy 100% 150 g

Banan 180 g

Podwieczorek 196 kcal

Mleko krowie, 1,5 % tłuszczu 100 g

Babka drożdżowa (pszenica, żyto, jajka, mleko) 40 g

Marchew 20 g

 29.12.2023 Piątek

I Śniadanie 359 kcal

Płatki jaglane na mleku

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane

Bułka paryska z masłem i szynką z indyka

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 15 g szynka z indyka, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: 20 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Obiad 462 kcal

Jajko sadzone

Składniki: 20 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 50 g

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

Sok marchwiowy 100% 300 g

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek 164 kcal

Kanapka z serem i zieloną sałatą

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g ser gouda tłusty (**mleko**), 5 g masło ekstra (**mleko**), 3 g sałata