

 04.12.2023 Poniedziałek

Obiad 587 kcal

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

Składniki: 200 g woda, 160 g kurczak, tuszka, 25 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g wołowina szponder, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bułka paryska z masłem

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

Sok marchwiowy 100% 300 g

 05.12.2023 Wtorek

Obiad 590 kcal

Bitki schabowe w sosie własnym

Składniki: 90 g wieprzowina schab surowy bez kości, 60 g woda, 10 g olej rzepakowy, 6 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 220 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Brukselka, mrożona 100 g

Sok grejpfrutowy 100% 250 g

Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem (mleko) 150 g

 06.12.2023 Środa

Obiad 582 kcal

Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym

Składniki: 110 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 15 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g keczup, 5 g majonez (**jajka, gorczyca**), 0 g czosnek

Ryż biały, gotowany 50 g

Surówka z białej rzodkwi, jabłka z jogurtem greckim

Składniki: 67 g biała rzodkiew, 42 g jabłko, 9 g jogurt grecki (**mleko**)

Sok wielowarzywny 100% 250 g

Banan 220 g

 07.12.2023 Czwartek

Obiad 670 kcal

Zupa grochowa z ziemniakami, bułka pszenna, sok pomarańczowy 100% (obiad jednodaniowy)

Składniki: 200 g woda, 150 g sok pomarańczowy 100%, 70 g bułki **pszenne** zwykłe, 48 g ziemniaki, 32 g groch, nasiona suche, 30 g kielbasa śląska, 25 g marchew, 24 g cebula, 20 g boczek wędzony bez kości, 16 g olej rzepakowy, 10 g pietruszka, korzeń, 2 g czosnek, 1 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Marchew 50 g

Woda 200 g

 08.12.2023 Piątek

Obiad 709 kcal

Paluszki rybne smażone

Składniki: 120 g paluszki **rybne** mrożone, 10 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 268 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: 75 g jabłko, 50 g por, 30 g marchew, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100% 200 g

Wafle ryżowe 20 g