

 13.11.2023 **Poniedziałek**

Obiad 675 kcal

Kotlet schabowy

Składniki: 100 g wieprzowina schab surowy bez kości, 18 g olej rzepakowy, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g bułka tarta (**pszenica**)

Ziemniaki gotowane

Składniki: 220 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy

Składniki: 100 g kapusta pekińska, 20 g papryka czerwona, 8 g kukurydza, mrożona, 5 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: 180 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 10 g cukier

Gruszka 220 g

 14.11.2023 **Wtorek**

Obiad 650 kcal

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem z filetem z kurczaka

Składniki: 200 g woda, 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 20 g marchew, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bułki sojowe 65 g

Sok marchwiowy 100% 300 g

Orzechy włoskie 20 g

 15.11.2023 **Środa**

Obiad 601 kcal

Bitki z szynki wieprzowej w sosie pieczarkowym

Składniki: 100 g wieprzowina szynka surowa, 30 g pieczarki świeże, 10 g olej rzepakowy, 10 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g sól biała, 0 g pieprz

Kasza gryczana 40 g

Ogórek kiszony 60 g

Salata lodowa z jogurtem naturalnym z koperkiem

Składniki: 50 g salata, 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 1 g koperek

Wafle ryżowe 40 g

Sok pomarańczowy 100% 150 g

Woda 100 g

 16.11.2023 **Czwartek**

Obiad 682 kcal

Żurek z jajkiem na białej kielbasie

Składniki: 180 g woda, 100 g ziemniaki, 80 g kielbasa biała parzona, 40 g marchew, 30 g **jaja** kurze całe, 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

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

Jabłko 150 g

Sok marchwiowy 100% 300 g

 17.11.2023 **Piątek**

Obiad 641 kcal

Pstrąg tęczowy świeży 110 g

Olej rzepakowy 15 g

Ziemniaki gotowane

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką

Składniki: 100 g kapusta kiszona, 20 g marchew, 10 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Sok wielowarzywny 100% 200 g

Gruszka 220 g

Wafle ryżowe 10 g