

18.03.2024

Poniedziałek

Obiad

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, 2 g sól biała, 0.05 g liść laurowy, 0.03 g ziele angielskie, 0.01 g pieprz

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

Bułka paryska z masłem

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

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

Sok marchwiowy 100% 300 g

Energia: 587 kcal

19.03.2024

Wtorek

Obiad

Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym

Składniki: 100 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

Keczip: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne

Majonez: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

Brokuły, gotowane w wodzie 100 g

Sól biała 2 g

Sok wielowarzywny 100% 250 g

Banan 200 g

Wafle ryżowe 30 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 598 kcal

20.03.2024

Środa

Obiad

Makaron **pszenny** bezjajeczny 75 g

Składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej

Wieprzowina łopatka 100 g

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) 20 g

Składniki: marchew, seler, pietruszka, por

Olej rzepakowy 10 g

sos do spaghetti (seler) 50 g

Składniki: pomidory, cebula, cukier,przecier jabłkowy, skrobia modyfikowa kukurydziana, olej rzepakowy, sol, regulator kwasowości-kwas cytrynowy, ziola w tym oreganoi(0,15%), przyprawy w tym pieprz czarny, ekstrakty przypraw.

Sól biała 2 g

Sok marchwiowy 100% 300 g

Energia: 684 kcal

21.03.2024

Czwartek

Obiad

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, 0.05 g liść laurowy, 0.05 g majeranek, 0.03 g ziele angielskie, 0.01 g pieprz, 0 g cząber suszony

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

Marchew 50 g

Woda 200 g

Energia: 670 kcal

22.03.2024

Piątek

Obiad

Paluszki rybne smażone

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

Paluszki rybne mrożone: filety z **ryb** białych (65%) (A - **mintaj**, D - **morszczuk**; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka pszenna, sól

Ziemniaki gotowane z masłem

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

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

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 709 kcal