

 18.12.2023 **Poniedziałek**

Obiad 586 kcal

Pieczęń wieprzowa w sosie pieczarkowym

Składniki: 110 g wieprzowina szynka surowa, 40 g pieczarki świeże, 20 g cebula, 10 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica) 50 g

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: 100 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), 2 g koperek

Kompot owocowy

Składniki: 180 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier

Śliwki bez pestek, suszone 40 g

 19.12.2023 **Wtorek**

Obiad 635 kcal

Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g olej rzepakowy, 10 g jaja kurze całe, 10 g bułka tarta (pszenica)

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 100 g

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

Sok pomidorowy 100% 200 g

Banan 200 g

 20.12.2023 **Środa**

Obiad 600 kcal

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

Składniki: 200 g woda, 130 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

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

Składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Babka drożdżowa (pszenica, żyto, jajka, mleko) 50 g

Woda z cytryną

Składniki: 200 g woda, 5 g cytryna

 21.12.2023 **Czwartek**

Obiad 637 kcal

Makaron pszenny bezjajeczny, gotowany 100 g

Składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej

Wieprzowina łopatka 100 g

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

Pieprz 1 g

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) 30 g

Składniki: marchew, seler, pietruszka, por

Sok marchwiowy 100% 300 g

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.

Dzień wolny