

📅 20.11.2023 **Poniedziałek**

Obiad 607 kcal

**Pieczeń wieprzowa w sosie
pieczarkowym**

Składniki: 100 g wieprzowina szynka surowa, 40 g
pieczarki świeże, 20 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica) 40 g

Mizeria ze śmietaną

Składniki: 100 g ogórek, 17 g Śmietana 18% (mleko), 2 g
koperek, 0 g cytryna

Kompot owocowy

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

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

📅 21.11.2023 **Wtorek**

Obiad 667 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: 200 g ziemniaki, 0 g sól biała

**Bukiet z jarzyn wiosennych,
mrożony** 100 g

Sok pomidorowy 100% 200 g

Banan 200 g

📅 22.11.2023 **Środa**

Obiad 696 kcal

**Zupa grochowa z ziemniakami,
bułka sojowa, pomarańcza (obiad
jednodaniowy)**

Składniki: 200 g woda, 200 g pomarańcza, 130 g
ziemniaki, 70 g bułki sojowe, 32 g groch, nasiona suche,
30 g boczek wędzony bez kości, 30 g kielbasa śląska, 24 g
cebula, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 8 g olej
rzepakowy, 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

Woda 200 g

📅 23.11.2023 **Czwartek**

Obiad 693 kcal

Makaron pszenny bezjajeczny 100 g

Wieprzowina łopatka 100 g

Olej rzepakowy 10 g

**Włoszczyzna krojona w paski,
mrożona (seler)** 20 g

Woda z cytryną

Składniki: 150 g woda, 2 g cytryna

sos do spagetti (seler) 50 g

Marchew 50 g

Śliwki 100 g

📅 24.11.2023 **Piątek**

Obiad 643 kcal

Dorsz pieczony

Składniki: 100 g dorsz świeży, filety bez skóry, 20 g olej
rzepakowy, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ryż biały, gotowany 50 g

**Surówka z białej kapusty,
marchewki i jabłka z jogurtem
naturalnym**

Składniki: 80 g kapusta biała, 20 g marchew, 20 g jabłko,
10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

Sok marchwiowy 100% 300 g

Banan 220 g