

 23.10.2023 **Poniedziałek**

Obiad 699 kcal

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g olej rzepakowy, 10 g bułka tarta (**pszenica**), 9 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 220 g ziemniaki, 2 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Brokuły gotowane

Składniki: 100 g brokuły

Sok marchwiowy 100% 200 g

Banan 150 g

 24.10.2023 **Wtorek**

Obiad 651 kcal

Gołąbki w sosie pomidorowym

Składniki: 100 g kapusta włoska, 80 g wieprzowina szynka surowa, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Ziemniaki gotowane z masłem

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

Ogórek kiszony 100 g

Sok jabłkowy 100% 300 g

Orzechy nerkowca 20 g

 25.10.2023 **Środa**

Obiad 652 kcal

Zupa jarzynowa z ziemniakami z miesem drobiowym

Składniki: 200 g woda, 130 g ziemniaki, 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g marchew, 30 g brokuły, 20 g pietruszka, korzeń, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 9 g koperek, 8 g kurczak, tuszka, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Sok marchwiowy 100% 150 g

Bułki sojowe 70 g

Masło ekstra (mleko**)** 10 g

Gruszka 140 g

 26.10.2023 **Czwartek**

Obiad 628 kcal

Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie warzywno- pomidorowym

Składniki: 70 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 50 g wieprzowina łopatką, 25 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g cebula, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g ser gouda tłusty (**mleko**), 5 g olej rzepakowy

Sok marchwiowy 100% 200 g

jogurt polski na deser (mleko**)** 125 g

 27.10.2023 **Piątek**

Obiad 637 kcal

Dorsz pieczony

Składniki: 100 g **dorsz** świeży, filety bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane z masłem

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

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką

Składniki: 90 g kapusta kiszona, 55 g marchew, 20 g cebula, 7 g olej rzepakowy

Sok jabłkowy 100% 300 g

Wafle ryżowe 20 g