

📅 27.11.2023 **Poniedziałek**

Obiad 645 kcal

Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: 70 g wieprzowina łopatka, 10 g olej rzepakowy, 8 g **jaja** kurze całe, 5 g cebula, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 3 g bułki **pszenne** zwykłe

Ziemniaki gotowane

Składniki: 220 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z białej kapusty, papryki i pomidorów

Składniki: 50 g kapusta biała, 25 g pomidor, 7 g szczypiorek, 4 g olej rzepakowy, 2 g papryka czerwona

Kompot owocowy

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

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

Jabłko 150 g

📅 28.11.2023 **Wtorek**

Obiad 586 kcal

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

Składniki: 200 g woda, 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g ryż biały, 15 g marchew, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bułka pszenna z masłem

Składniki: 50 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Sok marchwiowy 100% 300 g

Orzechy laskowe 15 g

📅 29.11.2023 **Środa**

Obiad 625 kcal

Gulasz jarzynowy z wieprzowiną

Składniki: 100 g wieprzowina łopatka, 29 g kapusta biała, 25 g marchew, 15 g fasolka szparagowa, mrożona, 12 g **seler** korzeniowy, 12 g pietruszka, korzeń, 10 g olej rzepakowy, 7 g koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g cebula, 1 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana 50 g

Ogórek kiszony 100 g

Sok pomidorowy 100% 200 g

Banan 200 g

📅 30.11.2023 **Czwartek**

Obiad 641 kcal

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym

Składniki: 200 g woda, 50 g ogórek kiszony, 50 g ziemniaki, 15 g marchew, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: 70 g wieprzowina łopatka, 10 g olej rzepakowy, 8 g **jaja** kurze całe, 5 g cebula, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 3 g bułki **pszenne** zwykłe

Bułki kajzerki (pszenica**)** 50 g

Jabłko 150 g

Sok marchwiowy 100% 300 g

📅 01.12.2023 **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