

📅 06.11.2023 **Poniedziałek**

Obiad 641 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, 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

Bułka paryska z masłem

Składniki: 50 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

Sok marchwiowy 100% 300 g

Orzechy nerkowca 20 g

📅 07.11.2023 **Wtorek**

Obiad 627 kcal

Kotlet schabowy

Składniki: 100 g wieprzowina schab surowy bez kości, 15 g olej rzepakowy, 10 g bułka tarta (**pszenica**), 8 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane

Składniki: 268 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kapusty czerwonej, jabłkiem i rodzynkami

Składniki: 50 g kapusta czerwona, 50 g jabłko, 10 g cebula, 10 g rodzynki, suszone, 5 g olej rzepakowy, 0 g cytryna

Kompot owocowy

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

📅 08.11.2023 **Środa**

Obiad 623 kcal

Pieczeń z indyka w sosie ananasowym

Składniki: 100 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 20 g ananas, plastry w syropie, 15 g olej rzepakowy, 6 g Śmietana 18% (**mleko**)

Kasza kuskus (pszenica) 50 g

Marchewka gotowana z masłem

Składniki: 100 g marchew, mrożona, 2 g masło ekstra (**mleko**)

Sok pomidorowy 100% 200 g

Wafle ryżowe 30 g

📅 09.11.2023 **Czwartek**

Obiad 663 kcal

Zupa fasolowa z ziemniakami z kiełbasą śląską

Składniki: 200 g woda, 84 g ziemniaki, 80 g kiełbasa śląska, 20 g fasola biała, nasiona suche, 15 g marchew, 8 g boczek wędzony bez kości, 6 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 4 g natka pietruszki, 4 g Żeberka wieprzowe wędzone, 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**)

jogurt polski na deser (mleko) 125 g

Sok marchwiowy 100% 180 g

📅 10.11.2023 **Piątek**

Obiad 599 kcal

Dorsz smażony

Składniki: 110 g **dorsz** świeży, filety bez skóry, 20 g olej rzepakowy, 10 g bułka tarta (**pszenica**), 10 g **jaja** kurze całe, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym

Składniki: 50 g kapusta biała, 50 g jabłko, 30 g marchew, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Sok jabłkowy 100% 200 g