

📅 **Poniedziałek** 24.11.2025**OBIAD**300ml **Rosół drobiowo- wołowy z makaronem**

Składniki: 200ml woda, 130g kurczak, tuszka, 25g marchew, 20g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 15g wołowina szponder, 10g pietruszka, korzeń, 10g **seler** korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 2g sól biała, 0.05g liść laurowy, 0.03g ziele angielskie, 0.01g pieprz

25g **Bułka paryska z masłem**

Składniki: 50g bułka paryska (angielka) (mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 10g masło ekstra (z **mleka**)

300ml **Sok marchwiowy 100%**

Energia: 616 kcal

📅 **Wtorek** 25.11.2025**OBIAD**150g **Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym**

Składniki: 90g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 15g cebula, 15g olej rzepakowy, 5g keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), 5g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 0g czosnek

60g **Ryż biały, gotowany**100g **Brokuły, gotowane w wodzie**2g **Sól biała**125g **Jogurt polski na deser**

Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

25g **Wafle ryżowe**

Składniki: ryż brązowy, sól

100ml **Sok jabłkowy 100%**180ml **Woda z cytryną**

Składniki: 180ml woda, 5g cytryna

Energia: 620 kcal

📅 **Środa** 26.11.2025**OBIAD**80g **Makaron pszenny bezjajeczny**

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

100g **Wieprzowina łopatką**30g **Włoszczyzna krojona w paski, mrożona**

Składniki: marchew, **seler**, pietruszka, por

12g **Olej rzepakowy**50g **Sos do spaghetti(seler)**

Składniki: pomidory, cebula, cukier, przecier jabłkowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, olej rzepakowy, sol, regulator kwasowości-kwas cytrynowy, ziola w tym oreganoi(0,15%), przyprawy w tym pieprz czarny, ekstrakty przypraw.

2g **Sól biała**200ml **Woda z cytryną**

Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

30g **Marchew**

Energia: 594 kcal

📅 **Czwartek** 27.11.2025**OBIAD**400ml **Zupa grochowa z ziemniakami, bułka pszenna, pomarańcza (obiad jednodaniowy)**

Składniki: 200ml woda, 200g pomarańcza, 50g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 48g ziemniaki, 32g groch, nasiona suche, 30g marchew, 30g boczek wędzony bez kości, 25g kiełbasa śląska, 24g cebula, 16g olej rzepakowy, 10g pietruszka, korzeń, 2g czosnek, 1g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g majeranek, 0g cząber suszony

150ml **Woda**100ml **Sok pomidorowy 100%**

Energia: 647 kcal

📅 **Piątek** 28.11.2025

OBIAD

100g **Kotlet mielony z dorsza**
Składniki: 70g **dorsz** świeży (**ryba**), 12g olej rzepakowy, 8g **jaja** kurze całe, 6g cebula, 6g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 5g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 0g sól biała, 0g pieprz

g **Ziemniaki gotowane z masłem**
Składniki: 220g ziemniaki, 1g sól biała, 1g masło ekstra (z **mleka**)

150g **Surówka z kapusty kiszonej z marchewką**
Składniki: 90g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 55g marchew, 20g cebula, 7g olej rzepakowy

200ml **Sok pomarańczowy 100%**

30g **Wafle ryżowe**
Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 644 kcal