

📅 **Poniedziałek** 03.11.2025**OBIAD**

450ml **Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem z filetem z kurczaka**

Składniki: 200ml woda, 80g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25g koncentrat pomidorowy, 30%, 20g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 19g marchew, 15g śmietana 18% (z **mleka**), 7g **seler** korzeniowy, 6g pietruszka, korzeń, 6g por, 2g sól biała, 0.1g pieprz, 0.1g liść laurowy, 0.07g ziele angielskie

25g **Bułka paryska z masłem**

Składniki: 50g bułka paryska (angielka) (mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 8g masło ekstra (z **mleka**)

300ml **Sok marchwiowy 100%**

20g **Orzechy włoskie**

Energia: 632 kcal

📅 **Wtorek** 04.11.2025**OBIAD**

125g **Gulasz wieprzowy**

Składniki: 80g wieprzowina łopatka, 30ml woda, 15g marchew, 15g cebula, 10g olej rzepakowy, 5g mąka **pszenna**, typ 450

125g **Kasza gryczana na sypko**

Składniki: 50g kasza gryczana, 50ml woda, 2g masło ekstra (z **mleka**), 0g sól biała

100g **Ogórek kiszony**

150ml **Sok pomarańczowy 100%**

50g **Marchew**

20g **Chrupki kukurydziane**

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 573 kcal

📅 **Środa** 05.11.2025**OBIAD**

100g **Kotlet schabowy**

Składniki: 90g wieprzowina schab surowy bez kości, 15g olej rzepakowy, 12g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 8g **jaja** kurze całe

175g **Ziemniaki gotowane**

Składniki: 220g ziemniaki, 0g sól biała

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

Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

200ml **Woda z cytryną**

Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

150g **Banan**

Energia: 589 kcal

📅 **Czwartek** 06.11.2025**OBIAD**

200g **Pieczony filet z piersi kurczaka w sosie śmietanowym**

Składniki: 90g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 55ml woda, 35g śmietana 18% (z **mleka**), 10g olej rzepakowy, 5g mąka **pszenna**, typ 450, 3g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz

50g **Kasza kuskus (pszenica)**

80g **Surówka z marchewki i anansem**

Składniki: 80g marchew, 30g ananas, plastry w syropie (ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 2g olej rzepakowy

200ml **Kompot owocowy**

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

15g **Chrupki kukurydziane**

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 610 kcal

📅 **Piątek** 07.11.2025

OBIAD

120g **Paluszki rybne smażone**

Składniki: 120g paluszki **rybne** mrożone (**pszenica, ryba**), 14g olej rzepakowy

175g **Ziemniaki gotowane**

Składniki: 220g ziemniaki, 0g sól biała

100g **Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy**

Składniki: 85g kapusta pekińska, 25g papryka czerwona, 8g kukurydza, mrożona, 8g cebula, 1g olej rzepakowy

150ml **Sok marchwiowo-jabłkowy 100%**

10g **Wafle ryżowe**

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 637 kcal