

 **03.04.2023** **Poniedziałek**

Obiad 707 kcal

**chleb Górlikowski**

Składniki: 60 g Chleb Górlikowski (**pszenica**, **żyto**)

**Gofry na mące krupczatce**

Składniki: 71 g woda gazowana, 50 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 45 g mąka krupczatka (**pszenica**), 20 g **Jaja** kurze całe, 8 g Olej rzepakowy, 6 g Cukier, 2 g Proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**), 1 g Cukier z prawdziwą wanilią

**Rosół z kurczaka z makaronem nitki**

Składniki: 150 g Woda, 50 g Kurczak, tuszka, 40 g Makaron **pszenny** bezjajeczny, 35 g Marchew, 25 g Pietruszka, korzeń, 20 g **Seler** korzeniowy, 8 g Por, 2 g Natka pietruszki

 **04.04.2023** **Wtorek**

Obiad 698 kcal

**Pulpety gotowane wieprzowo-drobiowe w sosie koperkowym**

Składniki: 55 g Wieprzowina łopatką, 40 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g Koperek, 12 g **Jaja** kurze całe, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g Marchew, 10 g Ser mascarpone (**mleko**), 7 g Cebula, 6 g Mąka **pszenna**, typ 450

**Kasza jęczmienna, pęczak 65 g**

**Burak 100 g**

**Jogurt naturalny z truskawkami**

Składniki: 130 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 40 g Truskawki

**Banan 120 g**

 **05.04.2023** **Środa**

Obiad 748 kcal

**Fasolka po bretońsku**

Składniki: 55 g Fasola biała, nasiona suche, 55 g Kielbasa wieprzowa zwyczajna, 40 g Passata pomidorowa, 40 g Żeberka wieprzowe wędzone, 16 g Pomidory w puszcze całe, 15 g Marchew, 10 g Papryka czerwona, 2 g Sól biała

**chleb Górlikowski**

Składniki: 60 g Chleb Górlikowski (**pszenica**, **żyto**)

**Ciasto jogurtowe**

Składniki: 15 g Mąka **pszenna**, typ 450, 13 g **Jaja** kurze całe, 10 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 10 g Cukier, 5 g Olej rzepakowy, 1 g Cukier z prawdziwą wanilią, 1 g Proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**)

**Jabłko 120 g**

Dzień wolny

Dzień wolny