

📅 17.04.2023 Poniedziałek

Obiad 635 kcal

Krem z marchewki z grzankami

Składniki: 200 g Woda, 140 g Marchew, 70 g Kura, tuszka, 60 g Ziemniaki, 35 g Pietruszka, korzeń, 30 g **Seler** korzeniowy, 15 g Por, 5 g Natka pietruszki, 1 g Sól biała, 1 g Pieprz, 1 g Liść laurowy, 1 g Ziele angielskie

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 130 g**📅 18.04.2023 Wtorek**

Obiad 717 kcal

Gulasz wieprzowy z szynki

Składniki: 85 g Wieprzowina szynka surowa, 15 g Marchew, 15 g Cebula, 12 g Olej rzepakowy, 5 g Mąka **pszenna**, typ 450, 2 g Sól biała, 1 g Pieprz

Kasza jęczmienna, pęczak 60 g**Burak** 100 g**Jogurt naturalny z truskawkami**

Składniki: 180 g Jogurt Zott (**mleko**), 25 g Truskawki, mrożone, 10 g Cukier

Jabłko 120 g**📅 19.04.2023 Środa**

Obiad 691 kcal

pień z kurczaka w sosie własnym

Składniki: 100 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g Olej rzepakowy, 10 g Cebula, 8 g Śmietana 18% (**mleko**)

Ryż biały 60 g**Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym**

Składniki: 50 g Kapusta biała, 50 g Jabłko, 30 g Marchew, 25 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kompot wieloowocowy z cukrem

Składniki: 160 g Woda, 35 g Jabłko, 10 g Śliwki bez pestek, mrożone, 8 g Cukier, 5 g Truskawki, mrożone, 5 g Wiśnie bez pestek, mrożone

Banan 120 g**📅 20.04.2023 Czwartek**

Obiad 642 kcal

Spaghetti 1

Składniki: 80 g Wieprzowina łopatka, 65 g Makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 50 g Marchew, 30 g Passata pomidorowa, 24 g Pomidory w puszcze krojone, 15 g Pietruszka, korzeń, 10 g Olej rzepakowy tłoczony na zimno, 10 g **Seler** korzeniowy, 10 g Cebula

Kompot wieloowocowy z cukrem

Składniki: 160 g Woda, 35 g Jabłko, 10 g Śliwki bez pestek, mrożone, 8 g Cukier, 5 g Truskawki, mrożone, 5 g Wiśnie bez pestek, mrożone

Kisiel truskawkowy własnej roboty

Składniki: 165 g Woda, 60 g Truskawki, 16 g Skrobia ziemniaczana, 6 g Cukier

📅 21.04.2023 Piątek

Obiad 639 kcal

Pieczony fileć z dorsza

Składniki: 90 g **Dorsz** świeży, filety bez skóry, 10 g Olej rzepakowy

Zupa z białej kapusty 150 g

Składniki: 100 g Woda, 40 g Kapusta biała, 17 g Marchew, 10 g Ziemniaki, 8 g Pietruszka, korzeń, 8 g **Seler** korzeniowy, 7 g Śmietana 18% (**mleko**), 4 g Por, 2 g Koperek, 2 g Masło ekstra (**mleko**)

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką

Składniki: 70 g Kapusta kiszona, 50 g Marchew, 5 g Olej rzepakowy, 5 g Cukier

Kompot wieloowocowy z cukrem

Składniki: 160 g Woda, 35 g Jabłko, 10 g Śliwki bez pestek, mrożone, 8 g Cukier, 5 g Truskawki, mrożone, 5 g Wiśnie bez pestek, mrożone

Mus owocowy 100 g**Ziemniaki puree**

Składniki: 180 g Ziemniaki, 10 g Śmietanka 30% (**mleko**), 5 g Masło ekstra (**mleko**)