

📅 23.10.2023 **Poniedziałek**

Obiad 822 kcal

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, Śmietana 18% (mleko), kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

Szpinak z czosnkiem

Składniki: szpinak, mrożony, oliwa z oliwek, Śmietana 12% (mleko), czosnek

Kompot wieloowocowy bez cukru

Składniki: woda, jabłko, truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

Orzechy nerkowca

Gruszka

📅 24.10.2023 **Wtorek**

Obiad 681 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, pieczarki świeże, kurczak, tuszka, makaron pszenny bezjajeczny, marchew, Śmietana 18% (mleko), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (pszenica), olej rzepakowy, jaja kurze całe

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), koperek

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Jabłko

Jabłka suszone

📅 25.10.2023 **Środa**

Obiad 734 kcal

Zupa gulaszowa

Składniki: woda, ziemniaki, wieprzowina łopatka, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, papryka czerwona, przecier pomidorowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka

Pierogi z serem (pszenica, jajka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Arbuz

📅 26.10.2023 **Czwartek**

Obiad 676 kcal

Zupa zacierkowa

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, mąka pszenna, typ 450, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, jaja kurze całe, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina łopatka, makaron pszenny bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Pomidory w puszcze całe

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Mandarynki

Morele, suszone

📅 27.10.2023 **Piątek**

Obiad 688 kcal

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

Składniki: woda, kurczak, tuszka, makaron pszenny bezjajeczny, marchew, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Dorsz pieczony

Składniki: dorsz świeży, filety bez skóry, olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

Lemoniada

Banan