

📅 30.10.2023
Poniedziałek

I Śniadanie 386 kcal

Kanapka z serkiem śmietankowym i papryką czerwoną
Składniki: 45 g chleb **żytni** jasny, 25 g papryka czerwona, 10 g serek śmietankowy (**mleko**), 4 g masło ekstra (**mleko**)

Kanapka z szynką wieprzową i ogórkiem
Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g ogórek, 10 g szynka wieprzowa, gotowana, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Herbata owocowa
Składniki: 200 g woda, 3 g cukier, 1 g herbata owocowa

Jabłko 80 g
Jabłka suszone 20 g

Obiad 566 kcal

Krem z dyni i batatów
Składniki: 130 g woda, 100 g dynia, 30 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g bataty, 10 g chleb **pszenno-żytni**, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Herbata rooibos
Składniki: 180 g woda, 5 g herbata rooibos, 3 g cukier

Makaron z twarogiem i śmietaną
Składniki: 75 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 70 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 20 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g cukier

📅 31.10.2023 Wtorek

I Śniadanie 316 kcal

Bułki i rogałe pszenne maślane 60 g
Bawarka
Składniki: 100 g woda, 60 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g herbata czarna
Ogórek 20 g
Papryka czerwona 20 g
Banan 120 g

Obiad 502 kcal

Krupnik z kaszą jęczmienną
Składniki: 180 g woda, 65 g ziemniaki, 30 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g por, 2 g koperek, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Udło z kurczaka pieczone
Składniki: 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki z masłem i koperkiem
Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g masło ekstra (**mleko**), 3 g koperek

Surówka z białej kapusty, marchewki i pora
Składniki: 73 g kapusta biała, 14 g marchew, 6 g por, 4 g olej rzepakowy

Herbata miętowa, bez cukru
Składniki: 180 g woda, 1 g herbata miętowa

Dzień wolny

📅 02.11.2023
Czwartek

I Śniadanie 468 kcal

Kanapka z dżemem truskawkowym
Składniki: 35 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 5 g masło ekstra (**mleko**)
Napój mleczny kakaowy 200 g
Kanapka z serem i pomidorem
Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g ser gouda tłusty (**mleko**), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Obiad 480 kcal

Zupa warzywna
Składniki: 200 g woda, 50 g ziemniaki, 30 g kalafior, 30 g brokuły, 30 g cukinia, 15 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g cząber suszony

Indyk w sosie słodko-kwaśnym z ryżem
Składniki: 90 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 60 g ryż biały, 43 g ananas, plastry w syropie, 12 g papryka czerwona, 8 g olej rzepakowy, 6 g cebula, 6 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g mąka **pszenna**, typ 450

📅 03.11.2023 Piątek

I Śniadanie 340 kcal

Kanapka z szynką z kurczaka i ogórkiem świeżym
Składniki: 20 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g ogórek, 10 g szynka z piersi kurczaka, 5 g masło ekstra (**mleko**)
Kanapka z twarogiem i rzodkiewką
Składniki: 25 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 20 g chleb **pszenno-żytni**, 10 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (**mleko**)
Kasza manna na mleku
Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g kasza manna (**pszenica**)

Obiad 490 kcal

Paluszki rybne pieczone
Składniki: 75 g paluszki **rybne** mrożone
Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem
Składniki: 180 g woda, 50 g passata pomidorowa, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 20 g indyk, tuszka, 15 g Śmietana 12% (**mleko**), 10 g cebula, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Ziemniaki z koperkiem
Składniki: 183 g ziemniaki, 1 g koperek
Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i cebulką
Składniki: 70 g kapusta kiszona, 40 g marchew, 15 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Dzień wolny

Dzień wolny

Podwieczorek 201 kcal

Kanapka z szynką z kurczaka i ogórkiem kiszonym

Składniki: 45 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g ogórek kiszony, 10 g szynka z piersi kurczaka, 5 g masło ekstra **(mleko)**

Mandarynki 100 g

Ogórek 20 g

Sałata 5 g

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

Podwieczorek 290 kcal

Ciasto marchewkowe

Składniki: 20 g marchew, 17 g mąka **pszenna**, typ 450, 13 g olej rzepakowy, 12 g **jaja** kurze całe, 10 g cukier

Mleko krowie, 2%

tłuszczu 0 g

Gruszka 120 g

Podwieczorek 95 kcal

Wafle ryżowe 10 g

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu **(mleko)**

100 g

Podwieczorek 304 kcal

Banan 120 g

Rogale **pszenne** kruche

60 g

Herbata owocowa

Składniki: 200 g woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa