

📅 06.11.2023 Poniedziałek

Obiad 734 kcal

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami
Składniki: 200 g woda, 70 g ziemniaki, 20 g kurczak, tuszka, 15 g marchew, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 8 g kalafior, mrożony, 8 g fasolka szparagowa, mrożona, 8 g groszek zielony, mrożony, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 2 g ziele angielskie, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść lauowy

Makaron z truskawkami i serem
Składniki: 90 g truskawki, mrożone, 80 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 80 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 70 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 14 g cukier

Herbata z cytryną
Składniki: 200 g woda, 4 g cytryna, 3 g cukier, 1 g herbata czarna

Mandarynki 70 g
Jabłka suszone 30 g
Marchew 30 g

📅 07.11.2023 Wtorek

Obiad 739 kcal

Zupa wiedeńska
Składniki: 200 g woda, 15 g marchew, 10 g kurczak, tuszka, 10 g kasza manna (**pszenica**), 10 g ryż biały, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 3 g boczek wędzony bez kości, 2 g por, 2 g ziemniaki, późne, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść lauowy, 1 g ziele angielskie, 1 g curry

Kotlet wieprzowy mielony
Składniki: 70 g wieprzowina łopatką, 10 g olej rzepakowy, 8 g **jaja** kurze całe, 5 g cebula, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 3 g bułki **pszenne** zwykłe

Ziemniaki gotowane
Składniki: 250 g ziemniaki, 1 g sól biała
Pomidory z cebulką
Składniki: 150 g pomidor, 15 g cebula, 10 g Śmietana 18% (**mleko**)

Kompot owocowy
Składniki: 180 g woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier

Jabłko 180 g
Morele, suszone 30 g

📅 08.11.2023 Środa

Obiad 779 kcal

Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym
Składniki: 200 g woda, 80 g burak, 60 g ziemniaki, 20 g cebula, 15 g marchew, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g indyk, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g sok ze świeżej cytryny, 4 g por, 2 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść lauowy, 1 g ziele angielskie

Pierogi z mięsem (pszenica, jajka)
250 g
Salata z pomidorem, ogórkiem i nasionami słonecznika
Składniki: 30 g ogórek, 30 g pomidor, 20 g sałata, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 5 g słonecznik, nasiona, 2 g szczypiorek

Herbata owocowa
Składniki: 200 g woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa
Gruszka 130 g

📅 09.11.2023 Czwartek

Obiad 711 kcal

Kapuśniak z kiszonej kapusty na boczku wędzonym
Składniki: 100 g woda, 30 g ziemniaki, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 18 g boczek wędzony bez kości, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g natka pietruszki, 4 g kapusta kiszona, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym
Składniki: 90 g wieprzowina szynka surowa, 60 g woda, 12 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 6 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Kasza bulgur (pszenica) 100 g
Ogórek kiszony 80 g
Kiwi 60 g
Herbata czarna 1 g

📅 10.11.2023 Piątek

Obiad 685 kcal

Dorsz pieczony
Składniki: 100 g **dorsz** świeży, filety bez skóry, 2 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g cytryna
Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem
Składniki: 200 g woda, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 25 g koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g Śmietana 18% (**mleko**), 19 g marchew, 7 g **seler** korzeniowy, 6 g pietruszka, korzeń, 6 g por, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść lauowy, 1 g ziele angielskie

Ziemniaki gotowane
Składniki: 150 g ziemniaki, 1 g sól biała
Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka
Składniki: 52 g kapusta kiszona, 35 g jabłko, 28 g marchew, 10 g olej rzepakowy

Kompot śliwkowy
Składniki: 40 g Śliwki, 5 g cukier
Banan 120 g
Banany, suszone 20 g