

20.03.2023
Poniedziałek

Obiad 635 kcal

Zupa buraczkowa

Składniki: 110 g Woda, 70 g Kura, tuszka, 70 g Ziemniaki, 45 g Burak, 30 g Marchew, 21 g Pietruszka, korzeń, 20 g śmietana 30% (**mleko**), 17 g **Seler** korzeniowy, 8 g Por, 1 g Natka pietruszki

Truskawki, mrożone 10 g

Budyń w proszku 30 g

chleb Górnolukowski

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

Gruszka 155 g

21.03.2023 Wtorek

Obiad 664 kcal

zrazy ze schabu

Składniki: 100 g Wieprzowina schab surowy bez kości, 50 g Ogórki konserwowe (**gorczyca**), 40 g Cebula, 20 g Boczek wędzony bez kości, 10 g Mąka **pszenna**, typ 450, 6 g Olej rzepakowy, 5 g Śmietana 18% (**mleko**)

Kasza gryczana 60 g

Burak 100 g

Jabłko 120 g

Kompot wielowocowy 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

22.03.2023 Środa

Obiad 690 kcal

Kotlet pożarski

Składniki: 100 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 8 g **Jaja** kurze całe, 8 g Bułka tarta (**pszenica**), 8 g Olej rzepakowy, 3 g Natka pietruszki

Ziemniaki gotowane

Składniki: 180 g Ziemniaki

Surówka z selera i jabłka z jogurtem naturalnym

Składniki: 80 g **Seler** korzeniowy, 20 g Ogórki konserwowe (**gorczyca**), 9 g Majonez (**jajka, gorczyca**), 6 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Banan 120 g

Jogurt naturalny z truskawkami

Składniki: 165 g Jogurt Zott (**mleko**), 25 g Truskawki, mrożone, 5 g Cukier

23.03.2023
Czwartek

Obiad 714 kcal

Spaghetti 1

Składniki: 75 g Wieprzowina łopatką, 60 g Makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 50 g Marchew, 30 g Passata pomidorowa, 24 g Pomidory w puszcze krojone, 15 g Ser parmezan (**mleko, laktoza**), 10 g Pietruszka, korzeń, 7 g Olej rzepakowy tłoczony na zimno, 5 g **Seler** korzeniowy, 5 g Cebula

Jabłko 122 g

Kompot wielowocowy 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, 65 g Truskawki, 16 g Skrobia ziemniaczana, 6 g Cukier

24.03.2023 Piątek

Obiad 674 kcal

Filet z pstrąga pieczony

Składniki: 90 g **Pstrąg** tęczowy świeży, 10 g Mąka **pszenna**, typ 450, 4 g Olej rzepakowy

Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z pestkami słonecznika

Składniki: 50 g Ziemniaki, 30 g Kalafior, 10 g Marchew, 10 g Pietruszka, korzeń, 10 g **Seler** korzeniowy, 6 g Śmietana 18% (**mleko**), 3 g Por, 2 g Natka pietruszki

Ziemniaki puree

Składniki: 180 g Ziemniaki, 10 g Śliwki bez pestek (**mleko**), 5 g Masło ekstra (**mleko**)

Marchewka słupki

Składniki: 50 g Marchew

Kompot wielowocowy z cukrem

Składniki: 160 g Woda, 30 g Jabłko, 10 g Truskawki, mrożone, 8 g Cukier, 5 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g Wiśnie bez pestek, mrożone

Banan 120 g

25.03.2023 Sobota

Obiad 635 kcal

Kompot wielowocowy 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

Pizza z serem, szynką, pieczarkami, czerwoną papryką

Składniki: 61 g Mąka **pszenna**, typ 450, 35 g Ser gouda tłusty (**mleko**), 34 g Pieczarki świeże, 30 g Papryka czerwona, 25 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 18 g Przecier pomidorowy, 15 g Woda, 10 g Drożdże piekarskie, prasowane, 7 g Olej rzepakowy, 5 g ketchup Pudliszki łagodny, 3 g Przyprawa ziołowa, 2 g Cukier, 1 g Sól biała, 1 g Czosnek

Banan 130 g

Dzień wolny