

 **12.12.2022** **Poniedziałek**

Obiad 683 kcal

nuggetsy w płatkach kukurydzianych

100 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g Płatki kukurydziane, 15 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g **Jaja** kurze całe, 5 g Olej rzepakowy, 15 g Mąka kukurydziana

Mix sałat z sosem koperkowo - ziołowym

80 g Sałata, 6 g Oliwa z oliwek, 3 g Koperek

frytki

190 g Ziemniaki, 8 g Olej rzepakowy

Kiwi 120 g

 **13.12.2022** **Wtorek**

Obiad 653 kcal

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 1

80 g Wieprzowina łopatką, 10 g **Jaja** kurze całe, 10 g Cebula, 8 g Olej rzepakowy, 6 g Śmietana 18% (**mleko**), 42 g Passata pomidorowa, 20 g Pomidory w puszcze krojone
Passata pomidorowa : przecier pomidorowy, sól

Ziemniaki 180 g

Kompot wieloowocowy z cukrem

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

Surówka z kapusty pekińskiej, natki pietruszki i koperku

100 g Kapusta pekińska, 3 g Natka pietruszki, 12 g Jogurt Zott (**mleko**), 3 g Koperek

Jogurt Zott : **mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii

Banan 140 g

Jabłko 100 g

 **14.12.2022** **Środa**

Obiad 634 kcal

zrazy ze schabu

100 g Wieprzowina schab surowy bez kości, 50 g Ogórki konserwowe (**gorczyca**), 40 g Cebula, 30 g Boczek wędzony bez kości, 10 g Mąka pszenna, typ 450 (**pszenica**)

Ogórki konserwowe : Ogórki, woda, cukier, sól, ocet spirytusowy, koper zielony, **gorczyca**, ziele angielskie, pieprz czarny

Kasza jęczmienna, pęczak 60 g

Surówka z ogórka kiszzonego

90 g Ogórek kiszony, 8 g Cebula, 6 g Olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy z cukrem

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

Mandarynki 100 g

 **15.12.2022** **Czwartek**

Obiad 641 kcal

Kaszanki drobiowe z indyka

4 g Cebula, 6 g **Jaja** kurze całe, 6 g Bułka tarta (**pszenica**), 8 g Olej rzepakowy, 24 g Pieczarki świeże, 12 g Ser edamski tłusty (**mleko**), 80 g Mięso z piersi indyka, bez skóry

Bułka tarta : mąka **pszenna**, sól, drożdże

Ser edamski tłusty : **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia

Ryż biały 60 g

Surówka z marchewki i jabłka

65 g Marchew, 30 g Jabłko, 5 g Olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy bez cukru

28 g Jabłko, 6 g Śliwki bez pestek, mrożone, 4 g Truskawki, mrożone, 4 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 120 g Woda

Banan 130 g

 **16.12.2022** **Piątek**

Obiad 641 kcal

Filet z dorsza w mące

90 g **Dorsz** świeży, filety bez skóry, 10 g Olej rzepakowy, 11 g Mąka kukurydziana

Ziemniaki puree

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

Surówka z selera, marchwi, jabłka z jogurtem

30 g **Seler** korzeniowy, 15 g Jabłko, 10 g Marchew, 10 g Rodzynki, suszone, 40 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 40 g Ogórki konserwowe (**gorczyca**)

Ogórki konserwowe : Ogórki, woda, cukier, sól, ocet spirytusowy, koper zielony, **gorczyca**, ziele angielskie, pieprz czarny

Kompot wieloowocowy z cukrem

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

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym

10 g Marchew, 11 g Pietruszka, korzeń, 5 g **Seler** korzeniowy, 1 g Por, 30 g Kalafior, 40 g Ziemniaki, 1 g Natka pietruszki, 12 g Śmietana 18% (**mleko**)