

Obiad 653 kcal

Żurek z ziemniakami i jajkiem

25 g Marchew, 18 g Pietruszka, korzeń, 18 g Seler, korzeniowy, 100 g Ziemniaki, 4 g Śmietana 18% (mleko), 30 g Żeberka wieprzowe wędzone, 20 g Jajka kurze całe, 40 g Kielbasa z wyuczajna Dominik (**pszenica**, **soja**, **laktocza**, **seler**, **gorczyca**, **siarczyny**), 50 g Zakwas na żurek (**żyto**), 20 g Ser mascarpone (mleko)
 Kielbasa z wyuczajna Dominik : m.wieprz.76%,woda,m.wolowe8%,t.wieprz.przyp.ekstr.przyp.,sól,konc.roslinne,konc.białka sojowego,stab.E460,E451,E452,białko wieprz,kolagen,glukoza,subst.zelujacaE407,wzm.smakuE621,Blonnik**pszenny**, sub. konstr. E250.
 Zakwas na żurek : woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego
 Ser mascarpone : śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), regulator kwasowości: kwas cytrynowy

chleb Górlikowski

60 g Chleb Górlikowski (**pszenica**, **żyto**)
 Chleb Górlikowski : mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, zakwas naturalny (mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól

Sok marchwiowo-jabłkowy 100% 200 g

Obiad 717 kcal

gotówki bez zawijania

93 g Wieprzowina łopaska, 25 g Ryż biały, 7 g Oliwa z oliwek, 20 g Passata pomidorowa, 32 g Pomidory w puszcze całe, 3 g Śmietana 18% (mleko), 62 g Kapusta biała
 Passata pomidorowa : przecier pomidorowy, sól

Ziemniaki 180 g

125 g Kapusta pekińska, 50 g Jabłko, 15 g Marchew, 1 g Sok ze świeżej cytryny, 3 g Natka pietruszki, 12 g Jogurt Zott (mleko), 12 g Majonez (jajka, **gorczyca**)
 Jogurt Zott : **mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii
 Majonez : olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

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

Jabłko 100 g

Obiad 640 kcal

kurczak w sosie śmietanowym z mascarpone i pieczarkami

80 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g Ser mascarpone (mleko), 40 g Pieczarki świeże, 10 g Cebula, 3 g Masło ekstra (mleko), 2 g Mąka ryżowa, 20 g Natka pietruszki, 10 g Pietruszka, korzeń, 10 g Seler, korzeniowy
 Ser mascarpone : śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Makaron pełnoziarnisty (pszenica) 60 g

Ogórki konserwowe (gorczyca) 30 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

Banan 80 g

Obiad 659 kcal

Fasolka po bretońsku

60 g Fasola biała, nasiona suche, 40 g Passata pomidorowa, 16 g Pomidory w puszcze całe, 10 g Papryka czerwona, 15 g Marchew, 40 g Żeberka wieprzowe wędzone, 63 g Kielbasa wieprzowa z wyuczajna, 2 g Sól biała

Passata pomidorowa : przecier pomidorowy, sól

Ciasto jogurtowe

20 g Mąka **pszenna**, typ 450, 13 g Jajka kurze całe, 10 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), 5 g Olej rzepakowy, 1 g Cukier z prawdziwą wanilią, 10 g Cukier, 1 g Proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**)

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

Piątek

Obiad 683 kcal

Pieczony filet z dorsza w mące

90 g **Dorsz** świeży, filety bez skóry, 10 g Olej rzepakowy, 15 g Mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki puree

180 g Ziemniaki, 8 g Masło ekstra (mleko), 10 g Śmietanka 30% (mleko)

Brokuły z masłem i bułką tartą

80 g Brokuły, 3 g Masło ekstra (mleko), 15 g Bułka tarta (**pszenica**)

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

Zupa z fasolki szparagowej

50 g Woda, 15 g Marchew, 13 g Pietruszka, korzeń, 13 g Seler korzeniowy, 2 g Masło ekstra (mleko), 15 g Ziemniaki, 30 g Fasolka szparagowa, mrożona

Jogurt naturalny z truskawkami

100 g Jogurt Zott (mleko), 25 g Truskawki, mrożone, 7 g Cukier
 Jogurt Zott : **mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii