

 **08.05.2023 Poniedziałek**

Obiad 773 kcal

Zupa ogórkowa

Składniki: 180 g Woda, 75 g Ziemniaki, 60 g Żeberka wieprzowe wędzone, 40 g Ogórek kiszony, 20 g Marchew, 10 g Pietruszka, korzeń, 10 g Por, 10 g **Seler** korzeniowy, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 2 g Koperek, 2 g Sól biała, 2 g Pieprz, 2 g Liść laurowy, 2 g Ziele angielskie

Chleb Górnikowski (pszenica, żyto)

80 g

muffinki

Składniki: 45 g Mąka **pszenna**, typ 450, 15 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 15 g Cukier, 15 g **Jaja** kurze całe, 10 g Olej rzepakowy, 1 g Proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**), 1 g Cukier z prawdziwą wanilią

 **09.05.2023 Wtorek**

Obiad 661 kcal

pieczeń rzymska wieprzowa

Składniki: 94 g Wieprzowina łopatka, 13 g Wieprzowina boczek bez kości, 10 g Musztarda (**gorczyca**), 9 g Olej rzepakowy tłoczony na zimno, 6 g **Jaja** kurze całe, 2 g Czosnek

Kasza jęczmienna, pęczak 60 g**Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem greckim**

Składniki: 60 g Marchew, 40 g Jabłko, 10 g Jogurt grecki (**mleko**)

Jabłko 100 g**Kompot wieloowocowy 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

 **10.05.2023 Środa**

Obiad 649 kcal

Udko z kurczaka w warzywach

Składniki: 100 g Mięso z ud kurczaka, ze skórą, 20 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 10 g **Seler** korzeniowy, 10 g Olej rzepakowy

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim

Składniki: 50 g Kapusta pekińska, 30 g Marchew, 16 g Jogurt grecki (**mleko**), 6 g Kukurydza, mrożona, 2 g Cebula, 2 g Koperek

Ziemniaki 180 g**Banan 150 g****Kompot wieloowocowy 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

 **11.05.2023 Czwartek**

Obiad 685 kcal

Gulasz z indyka

Składniki: 100 g Mięso z piersi indyka, bez skóry, 15 g Marchew, 15 g Cebula, 10 g Olej rzepakowy, 6 g **Seler** korzeniowy, 6 g Pietruszka, korzeń, 5 g Mąka **pszenna**, typ 450

Ryż biały 65 g**Mini marchewki 100 g****Jogurt naturalny z truskawkami**

Składniki: 180 g Jogurt Zott (**mleko**), 25 g Truskawki, mrożone, 10 g Cukier

Jabłko 120 g **12.05.2023 Piątek**

Obiad 744 kcal

Filet z pstrąga pieczony

Składniki: 100 g **Pstrąg** tęczowy świeży, 10 g Mąka kukurydziana, 5 g Olej rzepakowy

Ziemniaki puree

Składniki: 180 g Ziemniaki, 8 g Masło ekstra (**mleko**), 5 g Śmietanka 30% (**mleko**)

Kompot wieloowocowy z cukrem

Składniki: 160 g Woda, 35 g Jabłko, 25 g Truskawki, mrożone, 20 g Śliwki bez pestek, mrożone, 20 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 8 g Cukier

Banan 100 g**Surówka z czerwonej kapusty z pietruszka i jogurtem**

Składniki: 100 g Kapusta czerwona, 8 g Jogurt grecki (**mleko**), 5 g Natka pietruszki

Zupa ziemniaczana

Składniki: 100 g Woda, 40 g Ziemniaki, 10 g Marchew, 8 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g Pietruszka, korzeń, 5 g **Seler** korzeniowy, 4 g Por, 2 g Natka pietruszki, 2 g Masło ekstra (**mleko**), 1 g Sól biała, 1 g Pieprz, 1 g Liść laurowy, 1 g Ziele angielskie