

29.05.2023
Poniedziałek

Obiad 635 kcal

Zupa wielowarzywna

Składniki: 180 g Woda, 60 g Kura, tuszka, 25 g Marchew, 25 g Kalafior, 20 g Brokuły, mrożone, 20 g Fasolka szparagowa, mrożona, 10 g Pietruszka, korzeń, 10 g **Seler** korzeniowy, 8 g Por, 2 g Sól biała, 2 g Pieprz, 2 g Liść laurowy, 2 g Ziele angielskie

Chleb Górnickowski (pszenica, żyto) 70 g

Naleśniki z dżemem

Składniki: 50 g **Mleko** krowie UHT, 3,2% tłuszczu, 44 g Mąka **pszenna**, typ 450, 30 g Dżem wiśniowy, niskosłodzony, 12 g **Jaja** kurze całe, 9 g Cukier, 7 g Olej rzepakowy, 2 g woda gazowana

30.05.2023 **Wtorek**

Obiad 750 kcal

Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym

Składniki: 50 g Makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 45 g Wieprzowina łopatką, 25 g Passata pomidorowa, 25 g Pomidory w puszcze krojone, 20 g Ser gouda tłusty (**mleko**), 5 g Cebula, 5 g Olej rzepakowy, 2 g Czosnek

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

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

31.05.2023 **Środa**

Obiad 636 kcal

gołąbki zawijanie

Składniki: 94 g Wieprzowina łopatką, 65 g Kapusta biała, 32 g Pomidory w puszcze całe, 25 g Ryż biały, 20 g Passata pomidorowa, 7 g Oliwa z oliwek, 3 g Śmietana 18% (**mleko**)

Ziemniaki gotowane

Składniki: 180 g Ziemniaki, 2 g Sól biała

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

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką i jogurtem greckim

Składniki: 60 g Kapusta pekińska, 40 g Marchew, 20 g Jogurt grecki (**mleko**), 3 g Cebula, 3 g Koperek

Banan 130 g

01.06.2023
Czwartek

Obiad 720 kcal

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych

Składniki: 90 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g Płatki kukurydziane, 20 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g **Jaja** kurze całe, 10 g Mąka **pszenna**, typ 450, 10 g Olej rzepakowy, 1 g Sól biała, 1 g Pieprz

Ziemniaki z piekarnika z przyprawami

Składniki: 180 g Ziemniaki, 5 g Oliwa z oliwek, 5 g Natka pietruszki, 1 g Papryka słodka, 1 g Przyprawa ziołowa

Mix sałat z sosem koperkowo - ziołowym

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

Jogurt naturalny z truskawkami

Składniki: 110 g Jogurt Zott (**mleko**), 30 g Truskawki, mrożone, 10 g Cukier

Jabłko 100 g

02.06.2023 **Piątek**

Obiad 663 kcal

Filet z pstrąga pieczony

Składniki: 120 g **Pstrąg** tęczowy świeży, 15 g Bułka tarta (**pszenica**), 7 g **Jaja** kurze całe, 4 g Olej rzepakowy

Zupa botwinkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym

Składniki: 100 g Woda, 70 g Botwinka, 35 g Marchew, 25 g Ziemniaki, 5 g Pietruszka, korzeń, 5 g **Seler** korzeniowy, 5 g Por, 3 g Masło ekstra (**mleko**), 2 g Sól biała, 2 g Pieprz, 2 g Ziele angielskie, 2 g Liść laurowy

Ziemniaki puree

Składniki: 180 g Ziemniaki, 10 g Śmietanka 30% (**mleko**), 5 g Masło ekstra (**mleko**)

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

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: 70 g Marchew, 35 g Jabłko, 5 g Olej rzepakowy

Jabłko 120 g

03.06.2023 **Sobota**

Obiad 643 kcal

Hamburger wieprzowy z sałatą i ogórkiem

Składniki: 95 g Wieprzowina łopatką, 70 g Bułka hamburgerowa z **sezamem**, 20 g Ogórek, 15 g **Jaja** kurze całe, 10 g Cebula, 10 g Ketchup, 6 g Olej rzepakowy, 5 g Majonez (**jajka, gorczyca**), 5 g Sałata, 2 g Czosnek, 1 g Musztarda (**gorczyca**)

Banan 130 g

Jabłko 120 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

Dzień wolny