

 **06.03.2023 Poniedziałek**

Obiad 740 kcal

Zupa ogórkowa

37 g Marchew, 12 g Pietruszka, korzeń, 4 g Por, 12 g **Seler** korzeniowy, 60 g Wieprzowina żeberka, 100 g Ziemniaki, 35 g Ogórek kiszony, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 2 g Koperek

Pankejki

50 g Mąka **pszenna**, typ 450, 50 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 4 g Proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**), 6 g Cukier, 8 g Olej rzepakowy, 7 g **Jaja** kurze całe, 14 g Jogurt Zott (**mleko**)

chleb Górlikowski

60 g Chleb Górlikowski (**pszenica**, **żyto**)

 **07.03.2023 Wtorek**

Obiad 662 kcal

nuggetsy w płatkach kukurydzianych

90 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g Płatki kukurydziane, 15 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g **Jaja** kurze całe, 10 g Olej rzepakowy, 15 g Mąka kukurydziana

Ziemniaki z piekarnika z przyprawami

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

Mix sałat z sosem koperkowo - ziołowym

80 g Sałata, 6 g Oliwa z oliwek, 3 g Koperek, 7 g Jogurt Zott (**mleko**)

Jabłko 120 g **08.03.2023 Środa**

Obiad 720 kcal

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem 1

70 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g Cebula, 5 g Olej rzepakowy, 35 g Ananas, plastry w syropie, 60 g Ryż biały, 10 g Brzoskwinia w syropie, 20 g Papryka czerwona, 20 g Marchew, 40 g Passata pomidorowa

Jogurt naturalny z truskawkami

120 g Jogurt Zott (**mleko**), 60 g Truskawki, mrożone, 10 g Cukier

Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i marchewki

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**)

Kiwi 100 g **09.03.2023 Czwartek**

Obiad 667 kcal

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 1

90 g Wieprzowina łopatką, 10 g **Jaja** kurze całe, 10 g Cebula, 5 g Olej rzepakowy, 6 g Śmietana 18% (**mleko**), 42 g Passata pomidorowa, 20 g Pomidory w puszcze krojone

Kasza jęczmienna, pęczak 60 g**Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym**

50 g Kapusta biała, 50 g Jabłko, 20 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 5 g Koperek

Banan 120 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

 **10.03.2023 Piątek**

Obiad 685 kcal

Filet z dorsza w mące

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

Zupa marchewkowa (na bulionie)

7 g Pietruszka, korzeń, 5 g **Seler** korzeniowy, 40 g Marchew, 10 g Ziemniaki, 2 g Masło ekstra (**mleko**), 100 g Woda

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką

90 g Kapusta kiszona, 55 g Marchew, 20 g Cebula, 5 g Olej rzepakowy, 30 g Jabłko

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

Ziemniaki puree

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

Mus owocowy 100 g