

 **15.05.2023 Poniedziałek**

Obiad 640 kcal

**Chleb Górlikowski (pszenica, żyto)**

70 g

**ciasto murzynek**

Składniki: 12 g Cukier, 12 g Mąka **pszenna**, typ 450, 10 g Masło ekstra (**mleko**), 7 g **Mleko** krowie UHT, 3,2% tłuszczu, 5 g Czekolada deserowa (**soja**), 2 g **Jaja** kurze całe, 2 g kakao 10-12% (**mleko**), 1 g Proszek do pieczenia (**pszenica, mleko**)

**Zupa z białej kapusty 1**

Składniki: 100 g Woda, 60 g Kapusta biała, 50 g Kurczak, tuszka, 30 g Ziemniaki, 20 g Marchew, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 8 g Pietruszka, korzeń, 8 g **Seler** korzeniowy, 4 g Por, 2 g Koperek

**Banan** 130 g

 **16.05.2023 Wtorek**

Obiad 655 kcal

**Marchew z groszkiem gotowana**

Składniki: 100 g Marchew z groszkiem, mrożona

**Ziemniaki** 180 g

**Galaretką owocową, w proszku** 100 g

**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

**Kasztanki drobiowe 1**

Składniki: 100 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 26 g Pieczarki świeże, 18 g Ser edamski tłusty (**mleko**), 10 g **Jaja** kurze całe, 10 g Olej rzepakowy, 6 g Bułka tarta (**pszenica**), 4 g Cebula

**Jabłko** 120 g

 **17.05.2023 Środa**

Obiad 655 kcal

**Kotlet mielony z łopatki wieprzowej**

Składniki: 100 g Wieprzowina łopatką, 15 g Bułka tarta (**pszenica**), 13 g **Jaja** kurze całe, 6 g Cebula, 6 g Olej rzepakowy

**Kasza jęczmienna, pęczak** 60 g

**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

**Jabłko** 100 g

**Burak** 100 g

 **18.05.2023 Czwartek**

Obiad 681 kcal

**potrawka z kurczaka w warzywach**

Składniki: 100 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony, 23 g Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, 12 g Marchew, 7 g **Seler** korzeniowy, 7 g Pietruszka, korzeń, 7 g Śmietana 18% (**mleko**), 6 g Olej rzepakowy

**Ryż biały** 65 g

**Mix sałat z sosem koperkowo - ziołowym**

Składniki: 90 g Sałata, 8 g Oliwa z oliwek, 3 g Koperek

**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

**Banan** 120 g

 **19.05.2023 Piątek**

Obiad 695 kcal

**Filet z dorsza w mące**

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

**Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym**

Składniki: 100 g Woda, 25 g Marchew, 25 g Ziemniaki, 20 g Pietruszka, korzeń, 15 g **Seler** korzeniowy, 10 g Kasza **jęczmienna**, perłowa, 8 g Por, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz, 0 g Liść laurowy, 0 g Ziele angielskie

**Ziemniaki puree**

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

**Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym**

Składniki: 50 g Kapusta biała, 50 g Jabłko, 30 g Marchew, 20 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**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

**Jabłko** 100 g