

Pomiedziwiatek 06.02.2023r.

Obiad 638 kcal

Zupa marchewkowa (na kurczakach)

15 g Pietruszka, korzeń, 10 g Seler korzeniowy, 100 g Marchew, 60 g Ziemniaki, 250 g Woda, 55 g Kurczak, tuszka

hot-dog

60 g Hot-Dog bułka pszenna, 40 g parówka z szynki 100%, 25 g ketchup Pudliszki łagodny

Hot-Dog bułka pszenna : mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, cukier, olej rzep., sól, mies.

wypiekował(reg. kwasowości:octany sodu; mąka pszenna, mąka sojowa, gluten pszenny, środek do przet. mąki: kwas askrobowy; nieaktywne drożdże), zakwas pszenny suszony

ketchup Pudliszki łagodny : przecier pomidorowy, cukier, ocet, sól, skrobia kukurydziana modyfikowana, aromat naturalny

Banan 150 g

Autorek 07.02.2023r.

Obiad 659 kcal

Kasztanki drobiowe

80 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 4 g Cebula, 7 g Jaja kurze całe, 5 g Bułka tarta (pszennica), 8 g Olej rzepakowy, 24 g Pieczarki świeże, 12 g Ser edamski tusty (mleko), 2 g Wieprzowina łopatką

Bułka tarta : mąka pszenna, sól, drożdże

Ser edamski tusty : mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia

Ziemniaki 180 g

Surówka z czerwonej kapusty z pietruszka i jogurtem

100 g Kapusta czerwona, 12 g Jogurt grecki (mleko), 5 g Natka pietruszki

Jogurt grecki : mleko, żywe kultury bakterii

Banan 150 g

Olej rzepakowy 5 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

Smoda 08.02.2023r.

Obiad 753 kcal

Udko z kurczaka w warzywach

100 g Mięso z ud kurczaka, ze skórą, 40 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 15 g Seler korzeniowy, 10 g Olej rzepakowy

Ryż biały 60 g

Surówka z marchewki i jabłka

97 g Marchew, 30 g Jabłko, 3 g Oliwa z oliwek

Koktajl truskawkowy na masłance

30 g Truskawki, mrożone, 170 g Masłanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (mleko, laktoza), 5 g Cukier

Kiwi 100 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

Czwartek 09.02.2023r.

Obiad 727 kcal

Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą Dominik

61 g Makaron pszenny bezglutenowy, 60 g Kapusta kiszona, 6 g Cebula, 8 g Olej rzepakowy, 48 g Kielbasa zwyczajna Dominik (pszennica, soja, laktoza, seler, gorczyca, siarczyny), 60 g Kapusta biała

Makaron pszenny bezglutenowy : mąka z pszenicy zwyczajnej

Kapusta kiszona : kapusta biała, marchew, sól

Kielbasa zwyczajna Dominik :

m.wieprz.76%,woda,m.wolowe8%,t.wieprz.przyp.ekstr.przyp.,sól,konc.roślinne,konc.białka sojowego,stab.E460,E451,E452,białko wieprz.kolagen,glukoza,subst.zelującaE407,wzm.smakUE621,Bionnikpszenny, sub. konstr. E250.

Ciasto jogurtowe

30 g Mąka pszenna, typ 450, 8 g Jaja kurze całe, 12 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), 5 g Olej rzepakowy, 1 g Cukier z prawdziwą wanilią, 8 g Cukier, 1 g Proszek do pieczenia (pszennica, mleko)

Cukier z prawdziwą wanilią : Cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).

Proszek do pieczenia : substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna. Możliwa obecność: mleka.

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

Biutek 10.02.2023r.

Obiad 711

kcal

Filet z dorsza w mące

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

Ziemniaki

puree

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

Surówka z

kapusty

kiszzonej z

marchewką i

oliwą

50 g Kapusta kiszona, 30 g Marchew, 20 g Cebula, 4 g Oliwa z oliwek, 5 g Cukier

Kapusta kiszona : kapusta biała, marchew, sól

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 150 g

Krem z brokuła i groszku (zupa

Shreka na bulionie)

3 g Pietruszka, korzeń, 12 g Seler korzeniowy, 3 g Por, 30 g Brokuły, 50 g Ziemniaki, 1 g Dynia, pestki, łuskane, 3 g Natka pietruszki, 3 g Masło ekstra (mleko)