

 **09.01.2023** **Poniedziałek**

Obiad 650 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami na żeberkach

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

chleb Górlikowski

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

Chleb Górlikowski : mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, zakwas naturalny (mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól

Kisiel truskawkowy własnej roboty

70 g Truskawki, 16 g Skrobia ziemniaczana, 165 g Woda, 10 g Cukier

Jabłko 130 g

 **10.01.2023** **Wtorek**

Obiad 746 kcal

podudzie z kurczaka w warzywach

100 g Podudzie z kurczaka ze skórą, 5 g Olej rzepakowy, 20 g Marchew, 10 g Pietruszka, korzeń, 10 g **Seler** korzeniowy

Kasza jęczmienna, pęczak 60 g

Marchew z groszkiem (mrożony), masłem i bułką tartą

60 g Marchew, 4 g Masło ekstra (**mleko**), 10 g Bułka tarta (**pszenica**), 40 g Groszek zielony, mrożony
Bułka tarta : mąka **pszenna**, sól, drożdże

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

Jogurt wieloowocowy (wyrób własny)

180 g Jogurt Zott (**mleko**), 10 g Cukier, 30 g Mieszanka owocowa, mrożona

Jogurt Zott : **mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii

 **11.01.2023** **Środa**

Obiad 646 kcal

Pulpety gotowane wieprzowodrobiowe w sosie koperkowym

30 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g **Jaja** kurze całe, 7 g Cebula, 20 g Koperek, 10 g Marchew, 6 g Mąka pszenna, typ 450 (**pszenica**), 60 g Wieprzowina łopatką, 14 g Śmietana 18% (**mleko**), 8 g Ser mascarpone (**mleko**)

Ser mascarpone : śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Ziemniaki 180 g

Surówka z marchewki i jabłka

100 g Marchew, 20 g Jabłko, 4 g Olej rzepakowy

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

Banan 150 g

 **12.01.2023** **Czwartek**

Obiad 678 kcal

Spaghetti 1

80 g Wieprzowina łopatką, 65 g Makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 10 g Ser parmezan (**mleko**, **laktoza**), 30 g Passata pomidorowa, 24 g Pomidory w puszcze krojone, 6 g Olej rzepakowy tłoczony na zimno, 50 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 10 g **Seler** korzeniowy, 10 g Cebula

Ser parmezan : **mleko** krowie, sól, podpuszczka
Passata pomidorowa : przecier pomidorowy, 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

Kiwi 120 g

Mandarynki 120 g

 **13.01.2023** **Piątek**

Obiad 691 kcal

Filet z dorsza w mące

90 g **Dorsz** świeży, filety bez skóry, 8 g Olej rzepakowy, 11 g Mąka kukurydziana

Ziemniaki puree

180 g Ziemniaki, 9 g Masło ekstra (**mleko**), 10 g Śmietanka 30% (**mleko**)

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i cebulką

70 g Kapusta kiszona, 40 g Marchew, 15 g Cebula, 5 g Olej rzepakowy

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

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem kokardki (150g)

100 g Woda, 5 g Cebula, 20 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 15 g **Seler** korzeniowy, 20 g Passata pomidorowa, 15 g Śmietana 12% (**mleko**), 2 g Natka pietruszki, 2 g Masło ekstra (**mleko**), 25 g Makaron **pszenny** bezjajeczny
Passata pomidorowa : przecier pomidorowy, sól
Makaron pszenny bezjajeczny : mąka z **pszenicy** zwyczajnej