

**📅 14.11.2022 Poniedziałek**

**Obiad 757 kcal**

**Zupa pomidorowa na wywarze z indyka z makaronem**

50 g Marchew, 25 g Pietruszka, korzeń, 20 g Seler korzeniowy, 47 g Mięso ze skrzydeł indyka, ze skórą, 11 g Ser mascarpone (mleko), 40 g Makaron pszenny bezjajeczny, 40 g Passata pomidorowa, 25 g Pomidory w puszcze krojone

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

Makaron pszenny bezjajeczny: mąka z pszenicy zwyczajnej

Passata pomidorowa: przecier pomidorowy, sól

**chleb Górlikowski**

60 g Chleb Górlikowski (pszenica, żyto)

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

**Gofry na mące krupczatce**

6 g Olej rzepakowy, 20 g Jaja kurze całe, 2 g Proszek do pieczenia (pszenica, mleko), 6 g Cukier, 50 g Mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 1 g Cukier z prawdziwą wanilią, 45 g mąka krupczatka (pszenica)

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

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

**📅 15.11.2022 Wtorek**

**Obiad 645 kcal**

**Kasztanki drobiowe**

90 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 4 g Cebula, 6 g Jaja kurze całe, 6 g Bułka tarta (pszenica), 8 g Olej rzepakowy, 24 g Pieczarki świeże, 12 g Ser edamski tłusty (mleko)

Bułka tarta: mąka pszenna, sól, drożdże

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

**Ziemniaki 160 g**

**Mix sałat z sosem koperkowo - ziołowym**

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

**kompot jabłkowo- śliwkowy**

150 g Woda, 5 g Cukier, 30 g Jabłko, 30 g Śliwki, 3 g Cytryna

**Banan 180 g**

**📅 16.11.2022 Środa**

**Obiad 707 kcal**

**Hamburger wołowo-wieprzowy z sałata, ogórkiem i serem**

60 g Bułka hamburgerowa z sezamem, 45 g Wieprzowina łopatką, 45 g Wołowina rostbef, 10 g Cebula, 4 g Czosnek, 4 g Olej rzepakowy, 15 g Jaja kurze całe, 10 g Keczup, 5 g Majonez (jajka, gorczyca), 5 g Sałata, 36 g Ogórek, 20 g Ser edamski tłusty (mleko)

Bułka hamburgerowa z sezamem: mąka pszenna tortowa, mleko, jaja kurze, masło, suche drożdże, sól, sezam jasny  
Keczup: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne  
Majonez: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

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

**kompot jabłkowo- śliwkowy**

150 g Woda, 5 g Cukier, 30 g Jabłko, 30 g Śliwki, 3 g Cytryna

**Zupa z białej kapusty 150 g**

17 g Marchew, 8 g Pietruszka, korzeń, 4 g Por, 8 g Seler korzeniowy, 15 g Ziemniaki, 2 g Koperek, 10 g Śmietana 18% (mleko), 2 g Masło ekstra (mleko), 50 g Kapusta biała

**Mandarynki 220 g**

**📅 17.11.2022 Czwartek**

**Obiad 650 kcal**

**Gulasz wieprzowy z szynki**

15 g Marchew, 15 g Cebula, 7 g Olej rzepakowy, 5 g Mąka pszenna typ 450, 90 g Wieprzowina szynka surowa, 1 g Pieprz, 2 g Sól biała

**Kasza jęczmienna, pęczak 60 g**

**Brukselka, gotowana w wodzie 90 g**

**Bułka tarta 12 g**

**Kiwi 120 g**

**Masło ekstra 5 g**

**kompot jabłkowo- śliwkowy**

150 g Woda, 5 g Cukier, 30 g Jabłko, 30 g Śliwki, 3 g Cytryna

**📅 18.11.2022 Piątek**

**Obiad 676 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, 10 g Masło ekstra (mleko), 10 g Śmietanka 30% (mleko)

**surówka z kapusty białej z koperkiem i natką pietruszki**

85 g Kapusta biała, 7 g Natka pietruszki, 7 g Koperek, 7 g Jogurt Zott (mleko)

Jogurt Zott: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii

**kompot jabłkowo- śliwkowy**

150 g Woda, 5 g Cukier, 30 g Jabłko, 30 g Śliwki, 3 g Cytryna

**Zupa jarzynowa 150g**

100 g Woda, 25 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 5 g Por, 10 g Seler korzeniowy, 20 g Kalafior, 8 g Brokuły, mrożone, 8 g Fasolka szparagowa, mrożona, 35 g Ziemniaki, 2 g Koperek, 2 g Masło ekstra (mleko)

**Gruszka 150 g**