

Jadłospis

📅 21.11.2022 **Poniedziałek**

Obiad 640 kcal

Zupa gołąbkowa z pomidorami

100 g Kapusta włoska, 80 g Marchew, 20 g Cebula, 2 g Czosnek, 6 g Olej rzepakowy, 40 g Passata pomidorowa, 18 g Ryż biały, 65 g Mięso mielone wieprzowo-wołowe, 1 g Koperek, 12 g Pomidory w puszcze krojone

Passata pomidorowa: przecier pomidorowy, sól

Mięso mielone wieprzowo-wołowe: mięso wieprzowe 55%, mięso wołowe 45%.

chleb Górlikowski

60 g Chleb Górlikowski ([pszenica](#), [żyto](#))

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

Kisiel truskawkowy własnej roboty

60 g Truskawki, 16 g Skrobia ziemniaczana, 165 g Woda, 6 g Cukier

Jabłko 120 g

📅 22.11.2022 **Wtorek**

Obiad 644 kcal

nuggetsy w płatkach kukurydzianych

90 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g Płatki kukurydziane, 15 g [Mleko](#) krowie, 2% tłuszczu, 10 g Jaja kurze całe, 11 g Olej rzepakowy, 10 g Mąka kukurydziana

Ziemniaki 160 g

Surówka z ogórka świeżego, pietruszki i koperku

90 g Ogórek, 2 g Natka pietruszki, 2 g Koperek, 3 g Oliwa z oliwek

kompot jabłkowo-śliwkowy

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

Kiwi 110 g

Śliwki 100 g

📅 23.11.2022 **Środa**

Obiad 656 kcal

Spaghetti 1

70 g Wieprzowina łopata, 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

Koktajl truskawkowy na maślanec

30 g Truskawki, mrożone, 170 g Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu ([mleko](#), [laktoza](#)), 5 g Cukier

kompot jabłkowo-śliwkowy

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

Mandarynki 90 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

📅 24.11.2022 **Czwartek**

Obiad 639 kcal

Mięso z piersi indyka, bez skóry 100 g

Olej rzepakowy 12 g

Ryż brązowy 60 g

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulką

100 g Kapusta czerwona, 25 g Jogurt grecki ([mleko](#), [laktoza](#)), 8 g Cebula, 20 g Jabłko

Jogurt grecki: mleko, żywe kultury bakterii

Banan 130 g

kompot jabłkowo-śliwkowy

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

📅 25.11.2022 **Piątek**

Obiad 687 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 kiszzonej z marchewką

90 g Kapusta kiszona, 55 g Marchew, 20 g Cebula, 2 g Olej rzepakowy

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

kompot jabłkowo-śliwkowy

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

Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym 1/2 porcji

20 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 7 g [Seler](#) korzeniowy, 5 g Por, 10 g Ryż biały, 2 g Koperek, 5 g Śmietana 18% ([mleko](#)), 2 g Masło ekstra ([mleko](#))

Gruszka 130 g