

## 📅 07.11.2022 Poniedziałek

Obiad 767 kcal

**Krem z białych warzyw na wywarze z indyka**

12 g Marchew, 35 g Pietruszka, korzeń, 35 g Por, 60 g Kalafior, 35 g Seler, korzeniowy, 100 g Ziemniaki, 50 g Skrzydło Indyka, 5 g Śmietana 30% (tłuszcz)

Śmietana 30%, śmietanka, karagen, stabilizator

**chleb Górlikowski**

60 g Chleb Górlikowski (pszenica, żyto)

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

**makaron z truskawkami**

60 g Makaron pełnoziarnisty (pszenica), 60 g Truskawki, mrożone, 10 g Cukier

## 📅 08.11.2022 Wtorek

Obiad 658 kcal

**Bitki schabowe**

100 g Wieprzowina schab surowy bez kości, 6 g Mąka pszenna, typ 450, 11 g Olej rzepakowy, 60 g Woda

**Kasza gryczana 60 g**

Burak 100 g

**kompot jabłkowo-śliwkowy**

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

Banan 120 g

## 📅 09.11.2022 Środa

Obiad 681 kcal

**kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych**

100 g Mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, 13 g Olej rzepakowy, 14 g Jajka kurze całe, 40 g Płatki kukurydziane

**Pieczone bataty**

170 g Bataty

**Mix sałat z sosem koperkowo-ziolowym**

100 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

Jabłko 140 g

## 📅 10.11.2022 Czwartek

Obiad 704 kcal

**pieczeń rzymska wieprzowa**

15 g Musztarda (gotzyczna), 0 g Czosnek, 3 g Olej rzepakowy tłoczony na zimno, 6 g Jajka kurze całe, 94 g Wieprzowina łopatką, 0 g Wieprzowina boczek bez kości

**Ziemniaki gotowane**

170 g Ziemniaki

**Surówka z marchewki z sezamem**

100 g Marchew, 8 g Sezam, nasiona, 4 g Oliwa z oliwek

**kompot jabłkowo-śliwkowy**

150 g Woda, 8 g Cukier, 40 g Jabłko, 40 g Śliwki, 3 g Cytryna

**mleko truskawkowe**

250 g Mleko krowie, 2% tłuszczu, 40 g Truskawki, mrożone, 10 g Cukier

**Przyprawy stosowane na stołówce szkolnej:** sól, pieprz mielony czarny, majeranek, papryka mielona słodka, papryka mielona ostra, zioła prowansalskie, oregano, czosnek granulowany, ziele angielskie, susz warzywny, pieprz ziołowy, pieprz cytrynowy, pieprz biały, kurkuma, carry. Przyprawy te według oświadczeń producenta mogą zawierać śladowe ilości alergenów: gluten, skorupiaki, ryby i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, laktoza, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne, dwutlenek siarki, tulin.