

 **19.09.2022 Poniedziałek**

Obiad 756 kcal

zupa jarzynowa na żeberkach30 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 10 g Seler korzeniowy, 5 g Por, 30 g Ziemniaki, 45 g Wieprzowina żeberka, 38 g Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

Racuchy10 g Jaja kurze całe, 8 g Cukier, 12 g Olej rzepakowy, 50 g Mąka pszenna, typ 450, 1 g Cukier z prawdziwą wanilią, 50 g Mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 1 g Proszek do pieczenia (pszenica, 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.

Jabłko 170 g**chleb Górlikowski**60 g Chleb Górlikowski (pszenica, żyto)

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

 **20.09.2022 Wtorek**

Obiad 735 kcal

nuggetsy w płatkach kukurydzianych90 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g Płatki kukurydziane, 10 g Jaja kurze całe, 15 g Olej rzepakowy, 10 g Mąka kukurydziana**Ryż biały** 65 g**Marchew, fasolka szparagowa i kalafior, mrożone** 60 g**Nektarynka** 170 g**Marchew** 36 g**kompot jabłkowo- śliwkowy**

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

 **21.09.2022 Środa**

Obiad 735 kcal

pieczeń rzymska wieprzowa10 g Musztarda (gorczyca), 0 g Czosnek, 9 g Olej rzepakowy tłoczony na zimno, 6 g Jaja kurze całe, 100 g Wieprzowina łopatką, 6 g Mąka kukurydziana**Ziemniaki** 160 g**Ogórek** 100 g**Natka pietruszki** 5 g**Koperek** 5 g**Mleko krowie, 2% tłuszczu** 220 g**Truskawki, mrożone** 30 g**Cukier** 8 g**Gruszka** 200 g**kompot jabłkowo- śliwkowy**

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

 **22.09.2022 Czwartek**

Obiad 744 kcal

Udko z kurczaka w warzywach150 g Mięso z ud kurczaka, ze skórą, 24 g Marchew, 12 g Pietruszka, korzeń, 12 g Seler korzeniowy, 10 g Olej rzepakowy, 5 g Mąka kukurydziana**Kasza jęczmienna, pęczak** 67 g**Borówki** 100 g**Marchew** 100 g**Majonez** 3 g**kompot jabłkowo- śliwkowy**

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

 **23.09.2022 Piątek**

Obiad 717 kcal

Filet z pstrąga pieczony90 g Pstrąg tęczowy świeży, 12 g Mąka kukurydziana, 10 g Olej rzepakowy**Ziemniaki puree**180 g Ziemniaki, 7 g Masło ekstra (mleko), 9 g Śmietanka 30% (mleko)**Kapusta kiszona** 50 g**Marchew** 40 g**Banan** 160 g**kompot jabłkowo- śliwkowy**

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