

08:04-środa

II danie: Fasola a la butter chicken / Kasza bulgur / Surówka z marchewki i jabłka / Kompot owocowy / Gruszka

693 kcal B| 21,2g T| 18,0g W| 119,0g

Bulion warzywny (**seler**) 50ml, Cebula 12g, Korzeń imbiru 1g, Jogurt naturalny, 2% (**mleko**) 30g, Olej rzepakowy 6ml, Przecier pomidorowy 60g, Papryka, w proszku 1g, Kurkuma 1g, Liść laurowy 1g, Sok z limonki 3ml, Śmietana 18% (**mleko**) 10g, Garam masala 1g, Fasola czerwona 90g / Kasza bulgur (**pszenica**) 60g / Cukier 4g, Jabłko 60g, Marchew 100g, Oliwa z oliwek 6ml, Pieprz czarny 1g, Sól biała 1g, Ocet jabłkowy 2ml / Mieszanka owocowa, mrożona 35g, Woda 250ml / Gruszka 130g



09:04-czwartek

II danie: Schab w sosie własnym / Ziemniaki / Ogórki kiszzone / Kompot owocowy / Jabłko

641 kcal B| 31,9g T| 20,2g W| 86,7g

Mąka **pszenna**, typ 500 20g, Cebula 25g, Olej rzepakowy 14ml, Liść laurowy, suszony 1g, Pieprz czarny 1g, Sól biała 1g, Wieprzowina, schab surowy bez kości 100g, Ziele angielskie 1g / Ziemniaki 230g / Ogórki kiszzone 170g / Mieszanka owocowa, mrożona 35g, Woda 250ml / Jabłko 80g



10:04-piątek

II danie: Kluski leniwe z sosem truskawkowym / Kompot owocowy / Banan

654 kcal B| 34,8g T| 16,6g W| 92,4g

Jaja kurze, całe 30g, Cukier 10g, Mąka **pszenna** 40g, Olej rzepakowy 6ml, Ser twarogowy, półtłusty (**mleko**) 130g, Skrobia ziemniaczana 6g, Sól biała 1g, Truskawki, mrożone 150g / Mieszanka owocowa, mrożona 35g, Woda 250ml / Banan 120g

FRESH DIETETYK
mgr *Weronika*
Stachlewska



13.04.-poniedziałek

II danie: Spaghetti bolognese / Marchewka duszona z masłem / Kompot owocowy / Gruszka

686 kcal **B** | 32,1g **T** | 23,9g **W** | 90,3g

Cebula 25g, Czosnek 2g, Koncentrat pomidorowy 30% 30g, Makaron spaghetti (**pszenica**) 60g, Olej rzepakowy 8ml, Bazylia, suszona 1g, Oregano, suszone 1g, Pieprz czarny 1g, Sól biała 1g, Wieprzowina, łopatka 100g / Mąka **pszenna**, typ 500 4g, Marchew, mrożona 150g, Sól biała 1g, Masło (**mleko**) 6g / Mieszanka owocowa, mrożona 35g, Woda 250 ml / Gruszka 130g



14.04.-wtorek

II danie: Udziec z kurczaka pieczony / Ziemniaki / Surówka z białej kapusty z kukurydzą / Kompot owocowy / Jabłko

650 kcal **B** | 26,6g **T** | 26,1g **W** | 82,6g

Olej rzepakowy 12ml, Oregano, suszone 1g, Papryka, w proszku 2g, Pieprz czarny 1g, Sól biała 1g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry 100g / Ziemniaki 200 g / Cebula 18g, Cukier 2g, Kapusta biała 85g, Marchew 45g, Olej rzepakowy 6ml, Pieprz czarny 1g, Sól biała 1g, Kukurydza, konserwowa 30g, Ocet winny 2ml / Mieszanka owocowa, mrożona 35g, Woda 250ml / Jabłko 180g



15.04.-środa

II danie: Zapiekana tarta serowo-warzywna / Ogórki kiszone / Kompot owocowy / Banan

759 kcal **B** | 31,2g **T** | 40,1g **W** | 70,8g

Jaja kurze 85g, Mąka **pszenna**, typ 500 40g, Fasolka szparagowa, mrożona 20g, Brokuły, mrożone 30g, Kalafior, mrożony 30g, Marchew, mrożona 20g, **Mleko**, 2% tłuszczu 35ml, Olej rzepakowy 4ml, Ser gouda (**mleko**) 40g, Sól biała 1g, Masło ekstra (**mleko**) 20g / Ogórki kiszone 120g / Mieszanka owocowa, mrożona 35g, Woda 250ml / Banan 120g

16.04.-czwartek

II danie: Gulasz wieprzowy / Kasza gryczana / Surówka z pora, marchewki i jabłka z jogurtem / Kompot owocowy / Gruszka

660 kcal **B** | 35,4g **T** | 22,7g **W** | 84,3g

Cebula 20g, Olej rzepakowy 13ml, Liść laurowy, suszony 1g, Papryka, w proszku 1g, Pieprz czarny 1g, Sól biała 1g, Wieprzowina, szynka surowa 100g, Ziele angielskie 1g, Gałka muszkatołowa 1g / Kasza gryczana 60g / Jabłko 45g, Marchew 70g, Miód pszczeli 2g, Por 40g, Pieprz czarny 1g, Sól biała 1g, Jogurt grecki z pełnego **mleka** 30g / Mieszanka owocowa, mrożona 35g, Woda 250ml / Gruszka 130g

17.04.-piątek

II danie: Kotlet rybny / Ziemniaki / Surówka colesław z czerwonej kapusty / Kompot owocowy / Jabłko

659 kcal **B** | 24,7g **T** | 23,6g **W** | 92,0g

Jaja kurze, całe 8g, Bułka tarta (**pszenica**) 18g, Cebula 5g, Filet z mintaja, mrożony (**ryby**) 95g, Olej rzepakowy 10ml, Pietruszka, liście 4g, Pieprz czarny 1g, Sól biała 1g / Ziemniaki 200g / Jabłko 40g, Kapusta czerwona 85g, Majonez (**jaja**, **gorczyca**) 5g, Marchew 45g, Pieprz czarny 1g, Sól biała 1g, Jogurt grecki z pełnego **mleka** 30g, Ocet jabłkowy 2ml / Mieszanka owocowa, mrożona 35g, Woda 250ml / Jabłko 180g

