

 **05.06.2023** **Poniedziałek**

Obiad 707 kcal

**Rosół z kurczaka z makaronem**

Składniki: 100 g Woda, 30 g Makaron **pszenny** bezjajeczny, 25 g Marchew, 20 g Kura, tuszka, 15 g Pietruszka, korzeń, 15 g **Seler** korzeniowy, 8 g Por, 2 g Natka pietruszki, 2 g Sól biała, 2 g Pieprz, 2 g Liść laurowy, 2 g Ziele angielskie

**Gofry na mące krupczatce**

Składniki: 71 g woda gazowana, 59 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 50 g mąka krupczatka (**pszenica**), 25 g **Jaja** kurze całe, 20 g Mąka **pszenna**, typ 450, 9 g Olej rzepakowy, 6 g Cukier, 2 g Proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**), 1 g Cukier z prawdziwą wanilią

**chleb Górlikowski**

Składniki: 50 g Chleb Górlikowski (**pszenica**, **żyto**)

 **06.06.2023** **Wtorek**

Obiad 656 kcal

**Udko z kurczaka pieczone**

Składniki: 100 g Mięso z ud kurczaka, ze skórą, 30 g Marchew, 8 g Olej rzepakowy, 4 g Papryka ostra, 4 g Papryka słodka, 4 g Pieprz, 3 g Mąka **pszenna**, typ 450, 2 g Czosnek

**Ziemniaki gotowane**

Składniki: 185 g Ziemniaki, 1 g Sól biała

**Surówka z kapusty pekińskiej, marchew i koperku**

Składniki: 85 g Kapusta pekińska, 40 g Marchew, 12 g Jogurt Zott (**mleko**), 9 g Koperek

**Kompot wielowocowy z cukrem**

Składniki: 160 g Woda, 40 g Jabłko, 20 g Truskawki, mrożone, 20 g Śliwki bez pestek, mrożone, 20 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g Cukier

**Banan** 150 g

**Jabłko** 100 g

 **07.06.2023** **Środa**

Obiad 647 kcal

**Gulasz wieprzowy**

Składniki: 90 g Wieprzowina łopatką, 20 g Marchew, 15 g Cebula, 9 g Olej rzepakowy, 6 g Mąka **pszenna**, typ 450, 6 g Natka pietruszki, 6 g Pietruszka, korzeń, 5 g Czosnek, 2 g Papryka słodka, 2 g Papryka ostra, 2 g Pieprz, 2 g Liść laurowy

**Burak** 100 g

**Kasza jęczmienna, pęczak** 65 g

**Kompot wielowocowy z cukrem**

Składniki: 160 g Woda, 40 g Jabłko, 20 g Truskawki, mrożone, 20 g Śliwki bez pestek, mrożone, 20 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 9 g Cukier

**Jabłko** 130 g

**Dzień wolny**

 **09.06.2023** **Piątek**

Obiad 0 kcal