

📅 04.12.2023 **Poniedziałek**

Obiad 572 kcal

BOGRACZ 250-300ml

Składniki: wieprzowina łopatka, ziemniaki, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, makaron zacierka (**pszenica**, **jajka**), olej rzepakowy, sól morską jodowaną, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, vegeta natur

CHLEB pszenny 10-30g

Składniki: chleb **pszenny**

MAKARON z pesto i parmezanem 250g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, ser parmezan (**mleko**), sól morską jodowaną, pieprz, vegeta natur, pesto bazyliowe

HERBATA owocowa rozgrzewająca (miód z imbirem)200ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa miód z imbirem

MARCHEW do schrupania 30g

Składniki: marchew

📅 05.12.2023 **Wtorek**

Obiad 627 kcal

POMIDOROWA z ryżem zabelana 250-300ml

Składniki: włoszczyzna krojona w paski (**seler**), ryż biały, porcja rosółowa, koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietanka 30% (**mleko**), sól morską jodowaną, koperek, natka pietruszki, vegeta natur, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy

ZIEMNIAKI z wody 120-150g

Składniki: ziemniaki, sól morską jodowaną

KOTLET mielony w panierce 80-100g

Składniki: wieprzowina łopatka, wieprzowina boczek bez kości, bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), cebula, olej rzepakowy, sól morską jodowaną, pieprz, vegeta natur, papryka słodka

FASOLKA szparagowa z wody 100g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, sól morską jodowana

WODA z cytryną i miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

📅 06.12.2023 **Środa**

Obiad 588 kcal

BARSZCZ czerwony zabelany 250-300ml

Składniki: ziemniaki, późne, burak, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), wieprzowina żeberka, sól morską jodowaną, Śmietanka 30% (**mleko**), koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), cukier, natka pietruszki, koperek, ocet jabłkowy 6%, liść laurowy, vegeta natur, ziele angielskie, pieprz

CHLEB żytni z ziarnami klimontowski 10-30g

Składniki: chleb **żytni** z ziarnami

KASZA jęczmienna na sypko 100g

Składniki: kasza **jęczmienna**, perłowa, sól morską jodowana

GULASZ wołowy 80-100g

Składniki: przega wołowa, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, sól morską jodowaną, pieprz cayenne, vegeta natur, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Salatka szwedzka

Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

HERBATA owocowa-ziółowa o smaku maliny 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 07.12.2023 **Czwartek**

Obiad 587 kcal

ROSÓŁ z kaszą manną 250-300ml

Składniki: skrzydło indyka, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), kasza manna (**pszenica**), sól morską jodowana, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, vegeta natur, pieprz

ZIEMNIAKI puree 120-150g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, sól morską jodowaną

FILET z miruny panierowany 70-80g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, pieprz cytrynowy, papryka słodka, pieprz, sól morską jodowana, vegeta natur

Kapusta kiszona zasmażana 100g

Składniki: kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól morską jodowana, vegeta natur, pieprz

WODA z cytryną i miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

JABŁKO 150-200g

Składniki: jabłko

📅 08.12.2023 **Piątek**

Obiad 659 kcal

ZUPA grochowa 250-300ml

Składniki: ziemniaki, groch, nasiona suche, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), boczek wędzony bez kości, natka pietruszki, sól morską jodowana, majeranek, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, vegeta natur

BATON pszenny 10-30g

Składniki: baton **pszenny**

KLUSKI leniwe z masłem 150g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**), cukier, sól biała

WODA z limonką i miętą 200ml

Składniki: woda, limonka, mięta

Mus bananowy+biszkopty 150g

Składniki: banan, jogurt grecki (**mleko**), biszkopty lady fingers (**pszenica**, **jajka**)