

 16.12.2024 **Poniedziałek****Obiad****WIEJSKA z kapustą włoską i fasolką 250-300ml**

Składniki: ziemniaki, kapusta włoska, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), boczek wędzony bez kości, wieprzowina żeberka, fasola szparagowa, koperek, natka pietruszki, sól morską jodowana, vegeta natur, liść lauowy, pieprz, ziele angielskie

**CHLEB pradawny żytnio- pszenny na maślance 10-30g**

Składniki: chleb pradawny żytnio - **pszenny** na maślance

**SPAGHETTI z mięsem w sosie bolognese, ser żółty tarty 250/5g**

Składniki: wieprzowina łopatka, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula, ser gouda tłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 500, sól morską jodowana, pieprz, vegeta natur, bazylija suszona

**SOK jabłkowy 100% b/c 200ml**

Składniki: sok jabłkowy 100%

Energia: 596 kcal

 17.12.2024 **Wtorek****Obiad****SZCZAWIOWA z ryżem zabelana 250-300ml**

Składniki: włoszczyzna krojona w paski (**seler**), szczaw konserwowy, ryż preparowany, porcja rosółowa, Śmietanka 30% (**mleko**), sól morską jodowana, koperek, natka pietruszki, vegeta natur, liść lauowy, ziele angielskie

**KLUSKI śląskie 80-100g**

Składniki: kluski śląskie (**pszenica**), olej rzepakowy, sól morską jodowana

**PAŁKA z kurczaka pieczona 80-100g**

Składniki: pałka z kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, sól morską jodowana, papryka słodka, vegeta natur, pieprz, czosnek

**MARCHEWKA z groszkiem 100g**

Składniki: marchew, groszek zielony, mrożony, mąka **pszenna**, typ 500, masło ekstra (**mleko**), sól morską jodowana, pieprz

**WODA z cytryną i miętą 200ml**

Składniki: woda, cytryna, mięta

Energia: 751 kcal

 18.12.2024 **Środa****Obiad****KAPUŚNIAK z kiszzonej kapusty 250-300ml**

Składniki: ziemniaki, kapusta kiszona, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), boczek wędzony bez kości, wieprzowina żeberka, koperek, natka pietruszki, sól morską jodowana, vegeta natur, liść lauowy, pieprz, ziele angielskie, majeranek, pieprz ziołowy

**CHLEB kukurydziany z ziarnami 10-30g**

Składniki: chleb kukurydziany z ziarnami (**pszenica**)

**MAKARON z kurczakiem w sosie brokułowo-śmietanowym 200g**

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, makaron **pszenny** bezjajeczny, brokuły, Śmietanka 30% (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, pieprz, sól morską jodowana

**HERBATA owocowa-ziołowa o smaku maliny 200ml**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 602 kcal

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

 19.12.2024 **Czwartek****Obiad****ZUPA pieczarkowa zabelana 250-300ml**

Składniki: włoszczyzna krojona w paski (**seler**), pieczarki świeże, makaron łazanki (**pszenica**, **jajka**), porcja rosółowa, Śmietanka 30% (**mleko**), natka pietruszki, koperek, sól morską jodowana, liść lauowy, vegeta natur, ziele angielskie, pieprz

**ZIEMNIAKI puree 120-150g**

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, sól morską jodowana

**RYBA po grecku 150g(ryba 80g/sos 70g)**

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, cebula, **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 500, pieprz cytrynowy, sól morską jodowana, vegeta natur, liść lauowy, papryka słodka, ziele angielskie

**HERBATA z cytryną 200ml**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

**HERBATNIKI domowe 20-25g**

Składniki: herbatniki domowe (**pszenica**, **jajka**, **mleko**)

Energia: 669 kcal

 20.12.2024 **Piątek****Obiad****FASOLKA po bretońsku 250-300ml**

Składniki: fasola biała, nasiona suche, kiełbasa podwawelska, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, wieprzowina żeberka, olej rzepakowy, ziele angielskie, sól morską jodowana, liść lauowy, pieprz, vegeta natur, majeranek, pieprz ziołowy

**BATON pszenny 15-30g**

Składniki: baton **pszenny**

**MAKARON fale z truskawkami i śmietaną 230g**

Składniki: truskawki, makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 18% (**mleko**), cukier, olej rzepakowy, sól morską jodowana

**SOK owocowy 100% b/c 200ml**

Składniki: sok pomarańczowy 100%, sok jabłkowy 100%

Energia: 586 kcal