

**04.12.2023 Poniedziałek**

I Śniadanie 251 kcal

**Kanapka z szynką ,pomidorem i zieloną sałatą**Składniki: chleb **pszemno-żytni**, pomidor, masło ekstra ( **mleko**), szynka wiejska, sałata**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto** , **jęczmień**)

Obiad 452 kcal

**Zupa jarzynowa**Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Pierogi z mięsem (pszenica, jajka)****Jabłko****Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Podwieczorek 268 kcal

**Wafle nadziewane (**pszenica**)****Herbata owocowa****05.12.2023 Wtorek**

I Śniadanie 373 kcal

**Granola z żurawiną na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**, jabłko, miód pszczeli, **orzechy** włoskie, **sezam**, nasiona, rodzynki, suszone, Żurawina suszona, olej rzepakowy, **migdały**, słonecznik, nasiona, cynamon, sól biała**Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym**Składniki: chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, masło ekstra (**mleko**), sałata**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 532 kcal

**Zupa buraczkowa**Składniki: woda, burak, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz**Spaghetti bolognese z passatą**Składniki: wieprzowina szynka surowa, passata pomidorowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, olej rzepakowy**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 140 kcal

**Mus owocowy****Biszkopty lady fingers (**pszenica, jajka**)****Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

**06.12.2023 Środa**

I Śniadanie 421 kcal

**Bułka z szynką wieprzową z sałatą i papryką**Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), papryka czerwona, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (**mleko**), sałata**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad 654 kcal

**Zupa kalafiorowo- brokułowa z ziemniakami**Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, mrożony, brokuły, mrożone, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Kotlet schabowy**Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe**Ziemniaki****Marchewka zasmażana**Składniki: marchew, mrożona, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (**mleko**)**Sok jabłkowo- owocowy 100%**

Podwieczorek 234 kcal

**Budyń czekoladowy**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), cukier, skrobia ziemniaczana**Kiwi****Herbata czarna****07.12.2023 Czwartek**

I Śniadanie 460 kcal

**Kasza manna na mleku z polewą malinową**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, maliny, mrożone, kasza manna (**pszenica**), cukier**Kanapka z serem i pomidorem**Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser gouda tusty (**mleko**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 738 kcal

**Kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemniakami**Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, wieprzowina boczek bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kurczak, tuszka, cebula, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym**Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), cebula, olej rzepakowy, keczup, majonez (**jajka**, **gorczyca**), czosnek**Ryż biały****Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim**Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt grecki ( **mleko**), kukurydza, mrożona, cebula, koperek**Sok jabłkowy 100%**

Podwieczorek 95 kcal

**Gofry tradycyjne z dżemem**Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**), cukier, dżem brzoskwinowy, niskosłodzony, Śmietana 18% (**mleko**)**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu****08.12.2023 Piątek**

I Śniadanie 519 kcal

**Jajecznica**Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy**Bułka z masłem i pomidorem**Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto** , **jęczmień**)

Obiad 368 kcal

**Zupa pomidorowa z makaronem**Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, Śmietana 18% ( **mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz**Filet z miruny smażony**Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **miruna** świeża, filety bez skóry**Ziemniaki****Surówka z kapusty kiszanej z marchewką**

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

**sok malinowy**

Podwieczorek 276 kcal

**Bułeczki drożdżowe z powidłami śliwkowymi (**pszenica, mleko**)****Herbata czarna**