

📅 **27.12.2023 Środa**
I Śniadanie

Jajecznica

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Bawarka

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

Kanapka z masłem i pomidorem

Składniki: chleb **żytni** jasny, pomidor, masło ekstra (**mleko**)

Obiad

**zapiekanka makaronowa z
warzywami pod beszamelem**

Składniki: makaron **pszenny** dwujajeczny, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, brokuły, mrożone, marchew, mrożona,

fasolka szparagowa, mrożona, **seler** korzeniowy, mrożony, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, masło

ekstra (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, zioła prowansalskie, gałka muskatołowa

**Zupa buraczkowa na wywarze
warzywnym**

Składniki: woda, burak, ziemniaki, cebula, marchew,

pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana 18% (**mleko**), cytryna, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

**Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i
cynamonem**

Składniki: jabłko, jogurt grecki (**mleko**), ryż biały, woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, olej rzepakowy, cynamon

Herbata miętowa

📅 **28.12.2023 Czwartek**
I Śniadanie

**Kanapka z serem z ogórkiem
kiszonym**

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**)

Bawarka

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

Obiad

**Zupa pomidorowa na wywarze
warzywnym z makaronem**

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew,

makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 12% (**mleko**),

cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Pulpety gotowane z piersi kurczaka
w sosie koperkowym, kasza
jęczmienna, surówka z pora,
marchewki i jabłka**

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, por, jabłko,

jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), koperek, marchew,

Śmietana 12% (**mleko**), **jaja** kurze całe, cebula, mąka

pszenna, typ 450, bułki **pszenne** zwykłe

kompot

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

**Zapiekanka na bagietce z serem
żółtym, szynką**

Składniki: bagietki **pszenne** francuskie, ser gouda tłusty (**mleko**), szynka kanapkowa, pomidor, masło ekstra (**mleko**), keczup

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

📅 **29.12.2023 Piątek**
I Śniadanie

**Kanapka z twarogiem ze
szczypiorkiem**

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), chleb **pszemno-żytni**, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Obiad

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

**ryba miruna z sosem
beszamelowym, ziemniaki, surówka
z buraczków i jabłka**

Składniki: ziemniaki, **miruna** świeża, filety bez skóry, burak, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, jabłko, olej

rzepakowy, masło ekstra (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, cebula

Podwieczorek

Salatka owocowa

Składniki: jabłko, pomarańcza, winogrona bez pestek, Śliwki, banan, gruszka, cytryna, mięta

Herbatniki (pszenica, mleko)

Lemoniada