

📅 16.12.2024 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Chleb wieloziarnisty 60g**

Składniki: mąka\_pszenna (**pszenica**) mąka\_zytinia (**żyto**), suchy zakwas z pszenicy durum (mąka z pszenicy durum (**pszenica**), woda) sól woda nasiona słonecznika siemię lniane pestki dyni

**Masło 5g**

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

**Plasterki sera żółtego 20g**

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna

**Ogórek zielony 20g****Kakao 180ml**

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tł kakao 16%

## Zupa

**Zupa koperkowa z ziemniakami i ryżem 300ml**

Składniki: woda ziemniaki ryż marchew koperek zielony groszek por pietruszka, korzeń Śmietanka 30% (**mleko**) sól

## Obiad

**Makaron spaghetti (**pszenica**) 120g**

Składniki: mąka z pszenicy durum (**pszenica**), mąka pszenna (**pszenica**)

**Sos szpinakowo-śmietanowy z białą fasolką 120g**

Składniki: szpinak biała fasola śmietanka 30% (**mleko**), cebula czosnek kmin rzymski pieprz sól

**Woda z cytryną i pomarańczą 200ml**

Składniki: woda cytryna pomarańcza

## Podwieczorek

**Chlebek chrupki (pszenica, żyto,****jęczmień) 10g**

Składniki: 60,1% mąka zytinia (**żyto**), mąka pszenna (**pszenica**), woda, 2,6% błonnik pszenny (**pszenica**), ekstrakt słodowy jęczmienny, 2% (**jęczmień**), inulina, sól,

**Konfitura morelowa 30g** składniki: morele pektyna jabłkowa

**Mandarynka 1szt**📅 17.12.2024 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Chleb graham 60g**

Składniki: mąka\_pszenna 750 (**pszenica**), mąka\_pszenna graham 1850 (**pszenica**), drożdże, sól

**Masło 5g**

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

**Twarożek z koperkiem 30g**

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**) **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu koperek

**Marchewka 20g****Gruszka 1/2szt****Herbata czarna porzeczką z cytryną 200ml**

Składniki: kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży (24%), owoc aronii (20%), owoc głogu (13%), liść jeżyny, owoc maliny (3%), owoc bzu czarnego (3%), owoc jeżyny (2%), naturalny aromat, jagody (1%).

## Zupa

**Bulion warzywny z makaronem 300ml**

Składniki: woda marchew pietruszka, korzeń por makaron pszenny Bezjajeczny (**pszenica**) natka pietruszki sól biała pieprz

## Obiad

**Kotleciki z brokołem w sosie z warzyw korzeniowych 50g/50ml**

Składniki: brokuly bułka tarta (**pszenica**) **jaja** czosnek, pietruszka korzeń marchew korzeń liść laurowy ziele angielskie sól pieprz

**Kasza orkiszowa (**orkisz**) 120g****Buraczki gotowane na parze 60g**

Składniki: buraki olej rzepakowy

**Kompot żurawinowo-gruszkowy 200ml**

Składniki: woda gruszka żurawina suszona

## Podwieczorek

**Kisiel wiśniowy 150ml**

Składniki: woda wiśnie skrobia ziemniaczana

**Pomarańcze 1/2 szt**📅 18.12.2024 **Środa**

## I Śniadanie

**Jaglanka z daktylami 150ml**

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tł kasza jaglana suszone daktyle

**Chleb baltazar 30g**

Składniki: woda mąka\_pszenna (**pszenica**) suszony zakwas żytni (mąka zytinia (**żyto**), woda) płatki ziemniaczane słód jęczmienny (**jęczmień**), len **sezam** sól słonecznik\_czosnek nasiona czarnuszki

**Masło 5g**

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

**Kremowy pasztet warzywny 30g**

Składniki: marchew pietruszka, korzeń cebula natka pietruszki

**Papryka 20g****Herbata rumianek 200ml**

Składniki: 100 % koszyczka rumianku. chamomillae anthodium

## Zupa

**Zupa pomidorowa z makaronem orzo 300ml**

Składniki: pulpa pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) czerwona koncentrat pomidorowy (pomidory 100%) ziemniaki woda marchew Śmietanka 30% (**mleko**) pietruszka korzeń por sól pieprz liść laurowy ziele angielskie bazylia oregano

## Obiad

**Mus z pieczonych jabłek z rodzynkami i żurawiną 120g**

Składniki: jabłka żurawina suszona rodzynki cynamon

**Ryż 120g****Surówka z marchwi i kalarepy z jogurtem naturalnym 60g**

Składniki: marchew kalarepa jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**)

**Kompot wiśniowo-gruszkowy 200ml**

Składniki: woda gruszka wiśnia

## Podwieczorek

**Bułeczka graham 1 szt**

Składniki: mąka pszenna 750 (**pszenica**), mąka pszenna graham 1850 (**pszenica**), drożdże, sól

**Masło pietruszkowo-czosnkowe 20g**

Składniki: masło (**mleko**) pietruszka natka czosnek

📅 19.12.2024 **Czwartek**

## I Śniadanie

**Chleb żytni ze słonecznikiem 60g**

Składniki: mąka\_zytinia (**żyto**), woda naturalny zakwas chlebowy (mąka zytinia (**żyto**), woda) sól drożdże stód jęczmienny (**jęczmień**) nasiona słonecznika

**Masło 5g**

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

**Jajo gotowane na twardo (**jaja**) 1szt****Rzodkiewka 20g****Kaki 1/2 szt****Herbata rooibos 200ml**

## Zupa

**Krem z gruszki i pietruszki z ziemniakami 300ml**

Składniki: woda ziemniaki pietruszka, korzeń marchew gruszka pietruszka natka por cebula cytryna (sok) Śmietanka 30% (**mleko**)

**Groszek ptysiowy 10g**

Składniki: **jaja** świeże mąka pszenna (**pszenica**) olej rzepakowy sól

## Obiad

**Ciecierzycza w sosie słodko kwaśnym 120g**

Składniki: ciecierzycza ananas koncentrat pomidorowy imbir czerwona papryka żółta papryka zielona papryka olej rzepakowy cebula czosnek

**Kasza jaglana 120g****Kompot jabłkowo-śliwkowy z imbirem 200ml**

Składniki: woda jabłka śliwki imbir

## Podwieczorek

**Jogurt naturalny z mango i siemieniem lnianym 150ml**

Składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) pulpa mango 100% siemię lniane

**Wafle ryżowe 10g**

Składniki: ryż brązowy sól

📅 20.12.2024 **Piątek**

## I Śniadanie

**Chleb z pradawnych zbóż 60g**

Składniki: mąka\_pszenna (**pszenica**) mąka\_orkiszowa (**orkisz**) mąka **orkisz** baulander **pszenica** khorasan **pszenica** plaskurka **pszenica** samopsza zakwas orkiszowy (mąka orkiszowa **orkisz**) woda) woda sól drożdże

**Masło 5g**

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

**Plastry sera żółtego 20g**

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna

**Pomidor 20g****Pomarańcza 1/2 szt****Herbata aronia z maliną 200ml**

Składniki: owoc aronii, owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc jabłka, aromaty, owoc bzu czarnego.

## Zupa

**Barszcz biały na zakwasie z ziemniakami 300ml**

Składniki: Woda, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń zakwas żytni (**żyto**), sól pieprz majeranek

## Obiad

**Kotleciki z czerwonej fasoli 50g**

Składniki: czerwona fasola oregano, bułka tarta (**pszenica**), **jaja**, cebula, czosnek pieprz, sól

**Ziemniaki puree 150g**

Składniki: ziemniaki śmietanka 30% (**mleko**) **mleko**, masło (**mleko**)

**Surówka z kapusty kiszzonej z marchwią 120g**

Składniki:, kapusta kiszona marchew koperek olej rzepakowy

**Kompot jabłkowo-porzeczkowy 200ml**

Składniki: woda jabłka czerwona porzeczką

## Podwieczorek

**Ciasto marchewkowo-bananowe z przyprawą piernikową 70g**

Składniki: mąka pszenna (**pszenica**) **jaja** **mleko** olej rzepakowy banany marchew kardamon goździki cynamon proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka pszenna (**pszenica**))

