

PONIEDZIAŁEK 14.12.2020

178 kcal **ZUPA ZIEMNIACZANA**

1

SKŁADNIKI: woda, ziemniaki, marchewka, skrzydełka z kurczaka, pietruszka, seler, mąka pszenna, por, śmietana(śmietanka pasteryzowana), żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium), koperek, sól, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz

460 kcal **NALEŚNIKI Z DŻEMEM**

SKŁADNIKI: mąka pszenna, mleko, jajka, powidła śliwkowe(śliwki węgierki, cukier), dżem z owoców leśnych(truskawki, jeżyny, maliny, aronia, jagody, cukier, woda, substancja żelująca, substancja zagęszczająca, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz), olej rzepakowy

KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, maliny, miód

WTOREK 15.12.2020

178 kcal **KAPUSNIAK Z BIAŁEJ KAPUSTY**

SKŁADNIKI: woda, skrzydełka z kurczaka, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, pietruszka, seler, por, mąka pszenna, natka pietruszki, sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie

260 kcal **KARCZEK DUSZONY**

SKŁADNIKI: mięso wieprzowe, cebula, majeranek, papryka w proszku, pieprz, oregano

180 kcal **KASZA JĘCZMIENNA**

SKŁADNIKI: kasza jęczmienna, sól

96 kcal **OGÓREK KISZONY**

SKŁADNIKI: ogórek kiszony(ogórki zielone, koper, chrzan, czosnek, przyprawy, sól)

KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, agrest, miód

ŚRODA 16.12.2020

178 kcal **KRUPNIK RYŻOWY**

SKŁADNIKI: woda, ryż, skrzydełka z kurczaka, marchewka, pietruszka, seler, koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz

260 kcal **UDKO DUSZONE**

SKŁADNIKI: udko z kurczaka bez skóry i bez kości, papryka w proszku, majeranek, pieprz

156 kcal **ZIEMNIAKI**

SKŁADNIKI: ziemniaki, sól

156 kcal **MARCHEWKA MINI GOTOWANA**

SKŁADNIKI: marchewka mini, sól

KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, czarna porzeczka, miód

CZWARTEK 17.12.2020

175 kcal **ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKAMI**

SKŁADNIKI: woda, masło, brukselka, fasolka szparagowa, marchewka, skrzydełka z kurczaka, śmietana(śmietanka pasteryzowana), żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium) pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz

260 kcal **PRAŻOKI**

SKŁADNIKI: ziemniaki, sól

96 kcal **KAPUSTA Z GROCHEM**

SKŁADNIKI: kapusta kiszona, groch łuskany, cebula, olej, pieprz

KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, gruszki, miód

PIĄTEK 18.12.2020

178 kcal **ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM**

300 ml

SKŁADNIKI: woda, makaron(kasza pszenna makaronowa, semolina(kaszka pszenicy durum)), masa jajowa pasteryzowana chłodzona, woda), koncentrat pomidorowy, (pomidory, sól), skrzydełka z kurczaka, marchewka, pietruszka, seler, śmietana(śmietanka pasteryzowana), żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium), por, pieprz

360 kcal **ŚLEDŹ W ŚMIETANIE**

150 g

SKŁADNIKI: śledź, cebula, jabłka, groszek konserwowy, śmietana(śmietanka pasteryzowana), żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium)

156 kcal **ZIEMNIAKI**

195 g

SKŁADNIKI: ziemniaki, sól

KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, czerwona porzeczka, miód