

 19.12.2022 **Poniedziałek**

Obiad 700 kcal

Zupa grochowa z ziemniakami

40 g Groch, nasiona suche, 17 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 60 g Ziemniaki, 15 g Cebula, 1 g Czosnek, 30 g Boczek wędzony bez kości, 3 g Olej rzepakowy, 60 g Kiełbasa śląska, 100 g Woda

chleb Górlikowski

60 g Chleb Górlikowski (**pszenica**, **żyto**)

Chleb Górlikowski : mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, zakwas naturalny (mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól

Ciasto jogurtowe

15 g Mąka pszenna, typ 450 (**pszenica**), 13 g **Jaja** kurze całe, 10 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 5 g Olej rzepakowy, 1 g Cukier z prawdziwą wanilią, 10 g Cukier, 1 g Proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**)

Cukier z prawdziwą wanilią : Cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).

Proszek do pieczenia : substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka **pszenna**. Możliwa obecność **mleka**.

 20.12.2022 **Wtorek**

Obiad 643 kcal

kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych

100 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g Olej rzepakowy, 12 g **Jaja** kurze całe, 40 g Płatki kukurydziane

Ziemniaki gotowane

180 g Ziemniaki

Mix sałat z sosem koperkowo - ziołowym

80 g Sałata, 6 g Oliwa z oliwek, 3 g Koperek

Koktajl truskawkowy na maślanie

30 g Truskawki, mrożone, 170 g Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (**mleko**, **laktoza**), 5 g Cukier

 21.12.2022 **Środa**

Obiad 747 kcal

Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym

60 g Makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 30 g Ser gouda tłusty (**mleko**), 50 g Passata pomidorowa, 25 g Pomidory w puszcze krojone, 6 g Cebula, 70 g Wieprzowina łopatką, 2 g Czosnek, 8 g Olej rzepakowy, 60 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 15 g **Seler** korzeniowy

Ser gouda tłusty : **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Passata pomidorowa : przecier pomidorowy, sól

Banan 150 g**Kompot wieloowocowy z cukrem**

35 g Jabłko, 5 g Truskawki, mrożone, 10 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 160 g Woda, 8 g Cukier

 22.12.2022 **Czwartek**

Obiad 683 kcal

Barszcz wigilijny na wędzonkach

40 g Burak, 20 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 15 g **Seler** korzeniowy, 20 g Koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), 30 g Żeberka wieprzowe wędzone, 30 g Wieprzowina żeberka

Koncentrat barszczu czerwonego : zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw

Pasztecik z kapustą i grzybami 50 g ciasto piernikowe

16 g Mąka pszenna, typ 450 (**pszenica**), 16 g **Jaja** kurze całe, 5 g Masło ekstra (**mleko**), 44 g Cukier, 3 g Miód pszczełli, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 1 g Proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**), 1 g Soda oczyszczona, 1 g kakao 10-12% (**mleko**), 1 g przyprawa korzenna (**pszenica**, **jajka**, **mleko**, **orzechy**, **seler**, **gorczyca**)

Proszek do pieczenia : substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka **pszenna**. Możliwa obecność **mleka**.

kakao 10-12% : kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu

przyprawa korzenna : cukier, cynamon, imbir, kardamon, goździk, gałka muszkatołowa, anyż gwiazdzisty

Dzień wolny