PONIEDZIAŁEK

OBIAD:

|  |  |
| --- | --- |
| ZUPA: 163 kcal | |
| Zupa kukurydziana na wywarze jarzynowym zabielana z makaronem gwiazdki i natka pietruszki (250ml)  **/seler, mleko, gluten, jaja/** | Składniki:  Woda (200ml)  Kukurydza (30g)  Włoszczyzna: **seler,** marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach) Śmietana12%Krasnystaw (skład: **śmietana**, kultury bakterii) (15ml)  Cebula (5g)  Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, gałka muszkatołowa (5g w zmiennych proporcjach)  Natka pietruszki (5g) |
| II DANIE: 378 kcal | |
| Potrawka z indyka z marchewką, kabaczkiem, papryką kolorową i pomidorami(90g) **/gluten/** | Składniki:  Filet z indyka (50g)  Mieszanka warzyw: cebula, marchew, kabaczek, papryka czerwona, zielona i żółta, pomidory (25g w zmiennych proporcjach)  Koncentrat pomidorowy Pudliszki (zawartość ekstraktu 32%) (5g)  Mąka **pszenna** (5g)  Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach |
| Kasza jęczmienna (80g) **/gluten/** | Składniki:  Kasza jęczmienna Kupiec (skład: kasza **jęczmienna**) (80g) |
| Kompot z owocami (200ml) | Składniki:  Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach) |
| RAZEM KALORIE: 541 kcal | |

WTOREK

OBIAD:

|  |  |
| --- | --- |
| ZUPA: 161 kcal | |
| Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym zabielana z ryżem (250ml)  **/seler, mleko/** | Składniki:  Woda (200 ml)  Koncentrat pomidorowy Pudliszki (zawartość ekstraktu 32%) (50g – 20%),  Ryż parboiled Horeca (30g)  Włoszczyzna (**seler,** marchew, pietruszka) (30g w zmiennych proporcjach),  Śmietana12%Krasnystaw (skład: **śmietana**, kultury bakterii) (15ml)  Mieszanka przypraw (sól sodowo-potasowa, pieprz czarny) (5g w zmiennych proporcjach) |
| II DANIE: 402 kcal | |
| Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (90g) **/gluten, jaja, mleko/** | Pieczeń rzymska:  Składniki:  Mięso wieprzowe (70g), **jaja** (10g), mąka **pszenna** (5g), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)  Sos koperkowy:  Składniki:  Śmietana12%Krasnystaw (skład: **śmietana**, kultury bakterii) (5ml), koper (5g), mąka **pszenna** (3g), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (2g w zmiennych proporcjach) |
| Ziemniaki (120g) |  |
| Surówka z czerwonej kapusty (80g) | Składniki:  Czerwona kapusta (70g)  Cebula (10g) |
| Kompot z owocami (200ml) | Składniki:  Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach) |
| RAZEM KALORIE: 563 kcal | |

ŚRODA

OBIAD:

|  |  |
| --- | --- |
| ZUPA: 158 kcal | |
| Zupa z fasolki szparagowej na wywarze jarzynowym zabielana z zacierką (250ml)  **/seler, mleko, gluten, jaja/** | Składniki:  Woda (200 ml)  Fasolka szparagowa (50g – 25%)  Makaron zacierka Lubella (skład: mąka makaronowa **pszenna,** masa **jajowa**) (30g)  Włoszczyzna: **seler,** marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach)  Śmietana12%Krasnystaw (skład: **śmietana**, kultury bakterii) (15ml)  Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)  Mieszanka ziół: liść laurowy, ziele angielskie, czosnek (5g w zmiennych proporcjach) |
| II DANIE: 394 kcal | |
| Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym (150g)  **/gluten, mleko, jaja/** | Placki ziemniaczane  Składniki:  ziemniaki (100g)  mąka **pszenna** (20g)  **jajko** (10g)  cebula (10g)  olej roślinny (2ml)  mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)  Sos pieczarkowy  Składniki:  Pieczarki (10g – 50%)  Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)  Mąka **pszenna** (2g) |
| Kompot z owocami (200ml) | Składniki:  Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach) |
| RAZEM KALORIE: 552 kcal | |

CZWARTEK

OBIAD:

|  |  |
| --- | --- |
| ZUPA: 162 kcal | |
| Krem marchewkowy na wywarze jarzynowym niezabielany z imbirem i grzankami ziołowymi (250ml)  **/seler, gluten/** | Składniki:  Woda (200 ml), marchew (50g – 25%)  Grzanki ziołowe (20g)  Składniki:  pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka **pszenna**, **razowa**, **żytnia**, woda, sól (20g w zmiennych proporcjach), mieszanka ziół: tymianek, bazylia, rozmaryn (2g w zmiennych proporcjach)  Włoszczyzna: **seler,** marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach), imbir (2g) |
| II DANIE: 401 kcal | |
| Sznycelek drobiowy z pieca  **/gluten, jaja/** (80g) | Składniki:  Filet z kurczaka (70g)  **Jaja** (10g)  Mąka **pszenna** (5g)  Bułka tarta (skład: mąka **pszenna**, woda, sól) (5g)  Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) |
| Ziemniaki (120g) |  |
| Kalafior gotowany z masłem (80g) **/mleko/** | Składniki:  Kalafior (75g)  Bułka tarta (skład: mąka **pszenna**, woda, sól) (5g) |
| Kompot z owocami (200ml) | Składniki:  Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach) |
| RAZEM KALORIE: 563 kcal | |

PIĄTEK

OBIAD:

|  |  |
| --- | --- |
| ZUPA: 161 kcal | |
| Zupa grysikowa na wywarze jarzynowym niezabielana z natką pietruszki i wkładką mięsną (250ml) **/seler, gluten/** | Składniki:  Woda (200 ml)  Kasza manna błyskawiczna Kupiec (skład: kasza manna otrzymywana z ziarna **pszenicy**) (30g)  Wkładka drobiowa (30g)  Włoszczyzna: **seler,** marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach)  Natka pietruszki (5g)  Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) |
| II DANIE: 387 kcal | |
| Kluski na parze z musem truskawkowym (150g) **/gluten, mleko, jaja/** | Składniki:  Kluski na parze U Jędrusia (skład: mąka **pszenna**, woda, cukier, olej rzepakowy, drożdże, **mleko** w proszku, sól. Może zawierać jaja) (120g)  Truskawki (30g) |
| Kompot z owocami (200ml) | Składniki:  Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach) |
| RAZEM KALORIE: 548 kcal | |