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 ziemniaczaneSkładniki:ziemniaki (100g)mąka **pszenna** (20g)**jajko** (10g)cebula (10g)olej roślinny (2ml)mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)Sos pieczarkowySkładniki: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 |