PONIEDZIAŁEK

OBIAD:

|  |  |
| --- | --- |
| ZUPA: 142 kcal | |
| Krem z zielonego groszku na wywarze jarzynowym zabielany z grzankami  **/seler, mleko, gluten/** (250ml) | Składniki:  Woda (200 ml)  Groszek zielony (50g – 25%)  Pieczywo pszenne, razowe i żytnie: mąka **pszenna**, **razowa**, **żytnia**, woda, sól 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: 417 kcal | |
| Lasagne z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym (200g)  **/gluten, jaja, mleko/** | Składniki: Makaron lasagne Lubella (skład: mąka z **pszenicy** durum, produkt może zawierać **jaja**) (100g), mięso wieprzowe (65g), koncentrat pomidorowy Pudliszki (zawartość ekstraktu 32%) (15ml), mieszanka warzyw: cebula, marchew (10g w zmiennych proporcjach), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach, mieszanka ziół: oregano, bazylia (4g w zmiennych proporcjach)  Sos beszamelowy:  Składniki: **Mleko** (zawartość tłuszczu 3.2%) (10ml), mąka **pszenna** (5g), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, gałka muszkatołowa (3g w zmiennych proporcjach  Sos pomidorowy:  Składniki: Koncentrat pomidorowy Pudliszki (zawartość ekstraktu 32%) (5ml), mąka **pszenna** (3g), mieszanka ziół: bazylia, oregano (3g w zmiennych proporcjach), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (2g w zmiennych proporcjach) |
| Kompot z owocami (200ml) | Składniki:  Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach) |
| RAZEM KALORIE: 559 kcal | |

WTOREK

OBIAD:

|  |  |
| --- | --- |
| ZUPA: 135 kcal | |
| Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym zabielana z zacierką (250ml)  **/seler, gluten, jaja/** | Woda (200 ml)  Kalafior (30g – 15%), 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) |
| II DANIE: 414 kcal | |
| Pulpety drobiowe w sosie marchewkowym (90g) **/gluten, jaja/** | Pulpety drobiowe:  Składniki:  Filet z indyka(70g), **jaja** (10g), mąka **pszenna** (5g), mieszanka przypraw (sól sodowo-potasowa, pieprz czarny) (5g w zmiennych proporcjach)  Sos marchewkowy  Składniki:  Marchew (20g – 80%), mąka **pszenna** (3g), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (2g w zmiennych proporcjach) |
| Ziemniaki (120g) |  |
| Fasolka szparagowa (80g) | Składniki:  Fasolka szparagowa (80g) |
| Kompot z owocami (200ml) | Składniki:  Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach) |
| RAZEM KALORIE: 549 kcal | |

ŚRODA

OBIAD:

|  |  |
| --- | --- |
| ZUPA: 134 kcal | |
| Barszcz czerwony na wywarze jarzynowym niezabielany z jajkiem (250ml) **/seler, jaja/** | Składniki:  Woda (200 ml)  Barszcz czerwony koncentrat Rolnik (skład: woda, zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (14%), cukier, sól, ocet spirytusowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, przyprawy) (15ml)  **Jajko** (30g)  Włoszczyzna: **seler,** marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach)  Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, majeranek (7g w zmiennych proporcjach) |
| II DANIE: 397 kcal | |
| Makaron pełnoziarnisty zapiekany z jabłkami i cynamonem (150g)  **/gluten, jaja/** | Składniki:  Makaron pełne ziarno z żytem świdry Lubella (skład: mąka makaronowa pełnoziarnista: **żytnia** (53,6%), **pszenna**, produkt może zawierać **jaja**) (100g)  Jabłka prażone (składniki: jabłka, cukier, cytryna) (50g)  Cynamon (2g) |
| Kompot z owocami (200ml) | Składniki:  Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach) |
| RAZEM KALORIE: 531 kcal | |

CZWARTEK

OBIAD:

|  |  |
| --- | --- |
| ZUPA: 132 kcal | |
| Rosół na wywarze mięsno – warzywnym z makaronem nitki (250ml)  **/seler, gluten, jaja/** | Składniki:  Woda (200 ml)  Makaron nitki Goliard (mąka makaronowa **pszenna,** masa **jajowa**) (30g)  Mięso drobiowe (30g)  Włoszczyzna: **seler,** marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach)  Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach) |
| II DANIE: 411 kcal | |
| Schab duszony w sosie własnym (80g)  **/gluten/** | Składniki:  Schab wieprzowy (75g)  Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)  Mąka **pszenna** (3g) |
| Kasza gryczana (80g) |  |
| Surówka z marchewki (80g) | Składniki:  Marchew (80g) |
| Kompot z owocami (200ml) | Składniki:  Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach) |
| RAZEM KALORIE: 543 kcal | |

PIĄTEK

OBIAD:

|  |  |
| --- | --- |
| ZUPA: 162 kcal | |
| Krupnik na wywarze jarzynowym niezabielany z natką pietruszki (250ml) **/seler, gluten/** | Składniki :  Woda (200 ml)  Kasza jęczmienna Kupiec (skład: kasza **jęczmienna**) (30g)  Włoszczyzna: **seler,** marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach)  Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, majeranek, liść Laurowy (7g w zmiennych proporcjach)  Natka pietruszki (2g) |
| II DANIE: 399 kcal | |
| Paluszki rybne (90g)  **/ryba, gluten, jaja/** | Składniki  Filet z **mintaja** (70g)  **Jaja** (10g)  Bułka tarta (skład: mąka **pszenna**, woda, sól) (5g)  Mąka **pszenna** (5g)  Mieszanka przypraw (sól sodowo-potasowa, pieprz czarny) (5g w zmiennych proporcjach) |
| Ziemniaki (120g) |  |
| Surówka z kiszonej kapusty (80g) | Składniki:  Kiszona kapusta (68g)  Marchew (10g)  Natka pietruszki (2g) |
| Kompot z owocami (200ml) | Składniki:  Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach) |
| RAZEM KALORIE: 561 kcal | |