PONIEDZIAŁEK

OBIAD:

|  |  |
| --- | --- |
| ZUPA: 141 kcal | |
| Zupa z cukinii na wywarze jarzynowym zabielana z zacierką (250ml)  **/seler, mleko, gluten, jaja/** | Składniki:  Woda (200ml)  Cukinia (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: 402 kcal | |
| Gulasz wieprzowy (90g) **/gluten/** | Składniki:  Mięso wieprzowe (65g)  Przecier pomidorowy Pudliszki (zawartość ekstraktu 32%) (10g)  Mieszanka warzyw: cebula, marchew (10g w zmiennych proporcjach)  Mąka **pszenna** (5g)  Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach |
| Kasza gryczana (80g) |  |
| Kompot z owocami (200ml) | Składniki:  Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach) |
| RAZEM KALORIE: 543 kcal | |

WTOREK

OBIAD:

|  |  |
| --- | --- |
| ZUPA: 156 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: 421 kcal | |
| Rolada drobiowa z warzywami w sosie śmietanowym (80g) **/gluten, jaja, mleko/** | Rolada drobiowa z warzywami:  Składniki:  Mięso z indyka(60g), marchew, groszek zielony, brokuł (20g w zmiennych proporcjach), **jaja** (10g), mąka **pszenna** (5g), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)  Sos śmietanowy:  Składniki:  Śmietana12%Krasnystaw (skład: **śmietana**, kultury bakterii) (5ml), mąka **pszenna** (3g), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, gałka muszkatałowa (2g w zmiennych proporcjach) |
| Ziemniaki (120g) |  |
| Surówka z buraków na zimno (80g) | Składniki:  Buraki (80g), cebula (10g), jabłko (10g), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny, kminek (5g w zmiennych proporcjach) |
| Kompot z owocami (200ml) | Składniki:  Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach) |
| RAZEM KALORIE: 577 kcal | |

ŚRODA

OBIAD:

|  |  |
| --- | --- |
| ZUPA: 132 kcal | |
| Krem z fasolki szparagowej na wywarze jarzynowym niezabielany z grzankami razowymi (250ml) **/seler, gluten/** | Składniki:  Woda (200 ml)  Fasolka szparagowa (50g – 25%)  Pieczywo razowe (skład: mąka **razowa**, woda, sól) (30g)  Włoszczyzna: **seler,** marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach)  Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)  Mieszanka ziół: liść laurowy, ziele angielskie, czosnek (5g w zmiennych proporcjach)  Mąka **pszenna** (3g) |
| II DANIE: 414 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: 546 kcal | |

CZWARTEK

OBIAD:

|  |  |
| --- | --- |
| ZUPA: 156 kcal | |
| Żurek na wywarze jarzynowym zabielany z ziemniakami (250ml)  **/seler, gluten, jaja/** | Składniki:  Woda (200 ml)  Ziemniaki (30g)  Włoszczyzna: **seler,** marchew, pietruszka (30g w zmiennych proporcjach)  Śmietana12%Krasnystaw (skład: **śmietana**, kultury bakterii) (15ml)  ŻurekŚląski Kuchnia Polska (skład: woda, mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, czosnek) (15ml)  Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)  Ząbek czosnku (5g)  Majeranek (2g) |
| II DANIE: 421 kcal | |
| Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym (90g) **/jaja, gluten/** | Pulpet wieprzowy:  Składniki:  Mięso wieprzowe (70g), **jaja** (10g), mąka **pszenna** (5g), mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)  Sos pomidorowy:  Składniki:  Przecier 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) |
| Makaron penne (80g) **/gluten, jaja/** | Makaron penne Lubella (mąka makaronowa **pszenna**, produkt może zawierać **jaja**) (80g) |
| Kalafior gotowany z masłem (80g)  **/mleko/** | Składniki:  Kalafior (75g)  Masło extra 82% tłuszczu (skład: **śmietanka** pasteryzowana)(5g) |
| Kompot z owocami (200ml) | Składniki:  Woda (200ml); mieszanka kompotowa: truskawka, czarna porzeczka, śliwka, aronia (35g w zmiennych proporcjach) |
| RAZEM KALORIE: 577 kcal | |

PIĄTEK

OBIAD:

|  |  |
| --- | --- |
| ZUPA: 162 kcal | |
| Zupa ogórkowa na wywarze jarzynowym zabielana z ryżem (250ml)  **/seler, mleko/** | Składniki:  Woda (200 ml)  Ogórki kiszone Krakus (skład: ogórki, woda, przyprawy w zmiennych proporcjach (w tym czosnek, koper, chrzan), sól) (50g – 20%),  Ryż parboiled Horeca (20g)  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: 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 | |