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 |