PONIEDZIAŁEK

OBIAD:

|  |
| --- |
| ZUPA: 141 kcal |
| Zupa wielowarzywna na wywarze jarzynowym zabielana z ryżem (250ml) **/seler, mleko/** | Składniki:Woda (200ml)mieszanka warzywna: ziemniaki, marchew, brokuł, brukselka, cebula (50g w zmiennych proporcjach), 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 |
| Makaron penne z sosem carbonara (200g) **/gluten, jaja, mleko/** | Składniki:Makaron penne Lubella (mąka makaronowa **pszenna**, produkt może zawierać **jaja**) (80g)Kiełbasa wieprzowa (Konspol – kiełbasa wiejszka wieprzowa skład: Mięso wieprzowe (111g mięsa użytko do przygotowania 100g produktu), sól, przyprawy, cukier. Osłonka wieprzowa) (10g), śmietana12%Krasnystaw (skład: **śmietana**, kultury bakterii) (10ml), **jajko** (5g), czosnek, cebula (3g w zmiennych proporcjach), mąka **pszenna** (3g), natka pietruszki (3g), 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: 543 kcal |

WTOREK

OBIAD:

|  |
| --- |
| ZUPA: 156 kcal |
| Zupa pieczarkowa na wywarze jarzynowym zabielana z makaronem łazanki (250ml) **/seler, mleko, gluten, jaja/** | Składniki:Woda (200ml)Pieczarki (30g - 15%)Makaron łazanki Lubella (skład: mąka makaronowa **pszenna**, produkt może zawierać **jaja**) (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: 421 kcal |
| Rolada drobiowa z warzywami w sosie pomidorowym (80g) **/gluten, jaja/** | 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 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) |
| 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 |
| Zupa grochowa na wywarze jarzynowym niezabielana z grzankami razowymi (250ml)**/seler, gluten/** | Składniki:Woda (200 ml)Groch „Piękny Jaś” (30g – 15%)Pieczywo razowe (skład: mąka **razowa**, woda, sól) (30g)Włoszczyzna (**seler,** marchew, pietruszka) (30g w zmiennych proporcjach), Mąka **pszenna** 5gMieszanka przypraw : sól sodowo-potasowa, pieprz czarny) (5g w zmiennych proporcjach)Mieszanka ziół: liść laurowy, ziele angielskie, czosnek (5g w zmiennych proporcjach) |
| II DANIE: 414 kcal |
| Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem w polewie jogurtowej (200g) **/mleko/** | Składniki:Ryż parboiled Horeca (110g)Jabłka prażone (składniki: jabłka, cukier, cytryna) (70g)jogurt naturalny typu greckiego HORECA Select (skład: **mleko**, **śmietanka**, białka mleka, żywe kultury bakterii) (15g)Cynamon (2g), cukier waniliowy (2g) |
| 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 |
| 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 |
| Schab duszony w sosie własnym (90g) **/gluten/** | Składniki:Schab wieprzowy (75g)Mieszanka przypraw: sól sodowo-potasowa, pieprz czarny (5g w zmiennych proporcjach)Cebula (5g)Przecier pomidorowy Pudliszki (zawartość ekstraktu 32%) (5g) Mąka **pszenna** (3g) |
| Kasza gryczana (80g) |  |
| Surówka z ogórka kiszonego (80g) | Składniki:Ogórek kiszony (skład: ogórki, woda, czosnek, koper, chrzan, sól) (70g)Cebula (10g) |
| 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: 151 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: 402 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: 553 kcal |