

PONIEDZIAŁEK 01.04.2019

178 kcal **ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI** 300 ml

SKŁADNIKI: woda, ziemniaki, ogórki kiszzone(ogórki, sól, koper, chrzan, czosnek, pieprz), marchewka, skrzydełka z kurczaka, pietruszka, seler, mąka pszenna, por, śmietana(śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium), koperek, sól, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz

460 kcal **PIEROGI Z SEREM** 200 g

SKŁADNIKI : ser twarogowy 43%(mleko, kultury bakterii), mąka pszenna, woda, cukier, olej, mąka ziemniaczana, jajka, sól, masło

MUS OWOCOWY

SKŁADNIKI :jabłko, banan, brzoskwinia

KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI :woda, maliny, miód

WTOREK 02.04.2019

178 kcal **ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM** 300 ml

SKŁADNIKI: woda, ryż, przecier pomidorowy(pomidory, sól, kwas cytrynowy), marchewka, porcje rosółowe, pietruszka, seler, por, śmietana(śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium), koperek, sól, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz

260 kcal **FILET Z KURCZAKA PANIEROWANY** 100 g

SKŁADNIKI: filet z kurczaka, bułka tarta(mąka pszenna, cukier, sól, woda, drożdże piekarskie, mąka sojowa, mąka ze srodu jęczmiennego, środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy,L-cysteina, enzymy), jajka, olej rzepakowy

156 kcal **ZIEMNIAKI** 195 g

SKŁADNIKI: ziemniaki, sól

96 kcal **SALATA Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM** 70 g

SKŁADNIKI: sałata, śmietana(śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium), rzodkiewka, szczypiorek , cukier, cytryny, sól, pieprz

KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, wiśnia, agrest, czarna porzeczka, truskawka, miód

ŚRODA 03.04.2019

175 kcal **ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMNIAKAMI** 300 ml

SKŁADNIKI: woda, ziemniaki, pieczarki, marchewka, skrzydełka z kurczaka, śmietana(śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium) pietruszka, seler, por, koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz

260 kcal **PULPET W SOSIE WŁASNYM** 110 g

SKŁADNIKI: mięso wieprzowe, mąka pszenna, cebula, jajka, bułka zwykła(mąka pszenna, cukier, sól, woda, drożdże piekarskie), olej rzepakowy, sól, pieprz

156 kcal **KASZA GRYCZANA** 80 g

SKŁADNIKI: kasza gryczana, sól

460 kcal **BURACZKI NA CIEPŁO** 250 g

SKŁADNIKI: buraki czerwone, cukier, cytryny, sól, pieprz

KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, jabłkat, miód

CZWARTEK 04.04.2019

178 kcal **ROSÓŁ Z MAKARONEM** 300 ml

SKŁADNIKI: woda, porcje rosółowe, szyja z indyka, makaron(mąka pszenna, jajka, woda kurkuma, witamina A), marchewka, kapusta biała, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie

260 kcal **PAŁKI Z KURCZAKA DUSZONE** 120 g

SKŁADNIKI: pałki z kurczaka, olej rzepakowy, papryka w proszku, majeranek, pieprz

156 kcal **ZIEMNIAKI** 195 g

SKŁADNIKI: ziemniaki, sól

96 kcal **SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ** 90 g

SKŁADNIKI: kapusta pekińska, marchewka, jabłko, por, olej rzepakowy, cukier, pieprz

KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda ,truskawki, miód

PIĄTEK 05.04.2019

175 kcal **ZUPA RYBNA**

300 ml

SKŁADNIKI: woda, ziemniaki, miruna, papryka czerwona, marchewka, pietruszka, seler, przecier pomidorowy(pomidory, sól, kwas cytrynowy), olej rzepakowy, mąka pszenna, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz,

120 kcal **JAJKO SADZONE**

1 szt

SKŁADNIKI: jajka, olej rzepakowy

156 kcal **ZIEMNIAKI**

195 g

SKŁADNIKI: ziemniaki, sól

96 kcal **MARCHEWKA Z GROSZKIEM**

90 g

SKŁADNIKI: marchewka, groszek zielony, cukier, masło, mąka pszenna

KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, śliwki, miód