

PONIEDZIAŁEK 07.01.2019

178 kcal **ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY** 300 ml

SKŁADNIKI: woda, ziemniaki, czerwona soczewica, marchewka, pietruszka, seler, masło, liście laurowe, ziele angielskie, curry, pieprz

260 kcal **KOTLET Z KASZY JAGLANEJ** 150 g

SKŁADNIKI: kasza jaglana, szpinak, jajka, cebula, bułka tarta(mąka pszenna, cukier, sól, woda, drożdże piekarskie, mąka sojowa, mąka ze słodu jęczmiennego, środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, L-cysteina, enzymy), olej rzepakowy, sól, pieprz

96 kcal **SURÓWKA Z MARCHEWKI Z JABŁKIEM** 80 g

SKŁADNIKI: marchewka, jabłka, cytryny, śmietana(śmietanka pasteryzowana), żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium), cukier

KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, maliny, miód

WTOREK 08.01.2019

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

SKŁADNIKI: woda, makaron pełnoziarnisty(mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista, jajka), przecier pomidorowy(pomidory, sól, kwas cytrynowy), porcja rosółowa, marchewka, pietruszka, seler, śmietana(śmietanka pasteryzowana), żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium), por, pieprz

260 kcal **KARCZEK DUSZONY** 100 g

SKŁADNIKI: mięso wieprzowe, majeranek, pieprz, czosnek, sól

156 kcal **ZIEMNIAKI** 195 g

SKŁADNIKI: ziemniaki, sól

45 kcal **SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO** 90 g

SKŁADNIKI: ogórek kiszony (ogórki, przyprawy, sól), cebula, papryka, cukier, pieprz, olej rzepakowy

KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, agrest, miód

ŚRODA 09.01.2019

178 kcal **BARSZCZ CZERWONY** 300 ml

SKŁADNIKI: woda, ziemniaki, buraki czerwone, marchewka, porcja rosółowa, pietruszka, seler, por, śmietana(śmietanka pasteryzowana), żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium), cytryny, mąka pszenna, koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz

260 kcal **RYŻ BRĄZOWY Z MIĘSEM I WARZYWAMI** 250 g

SKŁADNIKI: mięso drobiowe, ryż brązowy, kukurydza, groszek zielony, papryka, cebula, marchewka, fasolka szparagowa, sól, zioła prowansalskie, papryka w proszku, pieprz

KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, wiśnie, agrest, aronia, porzeczki, miód

CZWARTEK 10.01.2019

175 kcal **KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ** 300 ml

SKŁADNIKI: woda, kasza jęczienna, ziemniaki, marchewka, porcja rosółowa, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz

260 kcal **GOŁĄBEK W SOSIE POMIDOROWYM** 130 g

SKŁADNIKI: mięso mielone, kapusta włoska, przecier pomidorowy (pomidory, sól, kwas cytrynowy), cebula, mąka pszenna, śmietana(śmietanka pasteryzowana), żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium), jajka, sól, pieprz

156 kcal **ZIEMNIAKI** 195 g

SKŁADNIKI: ziemniaki

KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, agrest, miód

PIĄTEK 11.01.2019

175 kcal **ZUPA KALAFIOROWA Z ZACIERKAMI** 300 ml

SKŁADNIKI: woda, kalafior , marchewka, porcja rosółowa, zacierka(mąka pszenna, woda, jaja płynne 9%, kurkuma, witamina A), pietruszka, seler, por, śmietana(śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz

260 kcal **RYBA SMAŻONA** 100 g

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

156 kcal **ZIEMNIAKI** 195 g

SKŁADNIKI: ziemniaki

96 kcal **SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY** 80 g

SKŁADNIKI: kapusta kiszona (kapusta biała, sól, przyprawy) , marchewka ,cebula, olej rzepakowy, cukier

KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, jabłka, miód