

## PONIEDZIAŁEK 09.03.2020

178 kcal **ZALEWAJKA NA BIAŁEJ KIELBASIE** 300 ml

SKŁADNIKI: woda, kielbasa biała(mięso wieprzowe 92%, woda, sól, glukoza, regulator kwasowości: mleczan potasu, stabilizator: cytrynian sodu, hydrolizowane białko sojowe, ekstrakt drożdży, czosnek w płynie), barszcz biały(mąka żytnia, woda, czosnek), cebula, śmietana(śmietanka pasteryzowana), żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium), czosnek, sól, majeranek, pieprz

260 kcal **JAJKO SADZONE** 1 szt

SKŁADNIKI: jajka, olej rzepakowy, sól, pieprz

156 kcal **ZIEMNIAKI** 195 g

SKŁADNIKI: ziemniaki, sól

96 kcal **MARCHEWKA Z GROSZKIEM** 100 g

SKŁADNIKI: marchewka, groszek, mąka kukurydziana, masło, cukier

### KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI :woda, maliny, miód

## WTOREK 10.03.2020

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

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

260 kcal **PULPET W SOSIE WŁASNYM** 100 g

SKŁADNIKI: mięso wieprzowe, woda, 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), mąka pszenna, jajka, sól, pieprz

180 kcal **KASZA JĘCZMIENNA** 80 g

SKŁADNIKI: kasza jęczmienna, sól

96 kcal **SURÓWKA WIELOWARZYWNA** 70 g

SKŁADNIKI: marchewka, pietruszka, seler, por, jabłko, majonez

### KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, jabłkowy, miód

## ŚRODA 11.03.2020

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

SKŁADNIKI: woda, ryż, przecier pomidorowy(pomidory, sól, kwas cytrynowy), marchewka, skrzydełka kurczaka, 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 **UDKO Z KURCZAKA PIECZONE** 100 g

SKŁADNIKI: udko z kurczaka, papryka czerwona w proszku, zioła prowansalskie, sól, pieprz

356 kcal **SALAATKA ZIEMNIACZANA** 250 g

SKŁADNIKI: ziemniaki, ogórki konserwowe (ogórki, przyprawy, ocet spirytusowy, cukier), fasola czerwona, cebula czerwona, majonez, koper

### KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, czarna porzeczka, miód

## CZWARTEK 12.03.2020

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

SKŁADNIKI: woda, kasza jaglana, marchewka, wołowina, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz

260 kcal **WOŁOWINA W SOSIE CHRZANOWYM** 100 g

SKŁADNIKI: wołowina, woda, chrzan, mąka pszenna, śmietana(śmietanka pasteryzowana), żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium), cukier, sól

156 kcal **ZIEMNIAKI** 195 g

SKŁADNIKI: ziemniaki, sól

45 kcal **SURÓWKA Z CZERWONYCH BURAKÓW** 90 g

SKŁADNIKI: buraki czerwone, jabłka, ogórki kiszzone(ogórki, sól, przyprawy), por, cytryny, cukier, olej rzepakowy

### KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, gruszki, miód

## PIĄTEK 13.03.2020

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

SKŁADNIKI: woda, makaron (mąka makaronowa pszenna, jajka), marchewka, pietruszka, seler, por, fasolka szparagowa,brukselka, kalafior, skrzydełka z kurczaka, mąka kukurydziana, śmietana(śmietanka pasteryzowana), żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium), koperek, natka pietruszki

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, sól

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

SKŁADNIKI: kapusta kiszona, marchewka, cebula, olej rzepakowy, cukier

### KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, czerwona porzeczka, miód