

## PONIEDZIAŁEK 14.09.2020

178 kcal	<b>ZUPA ZIEMNIACZANA Z KOPERKIEM</b>	300 ml
SKŁADNIKI: woda, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , mąka <u>pszenna</u> , por, <u>śmietana(śmietanka pasteryzowana)</u> , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium), <u>masło</u> , koperek, natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz		
260 kcal	<b>GULASZ WIEPRZOWY</b>	120 g
SKŁADNIKI: mięso wieprzowe, woda, cebula, papryka, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> , papryka w proszku, pieprz, majeranek		
110 kcal	<b>KASZA GRYZZANA</b>	80 g
SKŁADNIKI: kasza gryczana, sól		
96 kcal	<b>SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA Z CEBULKĄ</b>	80 g
SKŁADNIKI: ogórek kiszony (koper, czosnek, chrzan, <u>gorczyca</u> , ziele angielskie, liść laurowy, sól), cebula, cukier, pieprz		

### KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, maliny, miód

## WTOREK 15.09.2020

178 kcal	<b>ZUPA ZACIERKOWA</b>	300 ml
SKŁADNIKI: woda, ziemniaki, zacierka (mąka <u>pszenna</u> , <u>jajka</u> , woda, kurkuma, sól, witamina a), marchewka, skrzydełka z kurczaka, pietruszka, <u>seler</u> , por, cebula, natka pietruszki, koperek, sól, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz		
260 kcal	<b>KOTLET MIELONY</b>	100 g
SKŁADNIKI: mięso mielone wieprzowe, cebula, <u>jajka</u> , czosnek, bułka tarta ( <u>mąka pszenna</u> , cukier, sól, woda, drożdże piekarskie, <u>mąka sojowa</u> , <u>mąka ze słodu jęczmiennego</u> , środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, L-cysteina, enzymy), olej rzepakowy		
156 kcal	<b>ZIEMNIAKI</b>	195 g
SKŁADNIKI: ziemniaki, sól		
96 kcal	<b>SALATA ZE ŚMIETANĄ I RZODKIEWKĄ</b>	55 g
SKŁADNIKI: sałata zielona, rzodkiewka, <u>śmietana(śmietanka pasteryzowana)</u> , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium), szczypiorek, cytryny, cukier, sól		

### KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, truskawki, miód

## ŚRODA 16.09.2020

178 kcal	<b>BARSZCZ UKRAIŃSKI Z ZIEMNIAKAMI</b>	300 ml
SKŁADNIKI: woda, ziemniaki, buraki czerwone, marchewka, fasola jaś, fasolka szparagowa, kalafior, kapusta biała porcja rosółowa, pietruszka, <u>seler</u> , por, <u>śmietana(śmietanka pasteryzowana)</u> , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium), cytryny, cukier, mąka <u>pszenna</u> , koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz		
460 kcal	<b>NALEŚNIKI Z POWIDALAMI ŚLIWKOWYMI</b>	250 g
SKŁADNIKI: mąka <u>pszenna</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u> , powidła śliwkowe (śliwki węgierki, cukier), olej rzepakowy, sól		

### MUS OWOCOWY

SKŁADNIKI: przecier jabłkowy, przecier bananowy, przecier brzoskwinowy

### KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, wiśnie, miód

## CZWARTEK 17.09.2020

178 kcal	<b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b>	300 ml
SKŁADNIKI: woda, pulpa pomidorowa (pomidory, kwas cytrynowy, sól), makaron (mąka <u>pszenna</u> , <u>jajka</u> , woda, kurkuma, sól, witamina a), <u>śmietana(śmietanka pasteryzowana)</u> , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.acidophilus i Bifidobacterium), skrzydełka z kurczaka, pietruszka, <u>seler</u> , por, natka pietruszki, koperek, sól, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz		
460 kcal	<b>BIGOS</b>	200 g
SKŁADNIKI: kapusta kiszona (kapusta biała, sól, przyprawy), mięso wieprzowe, kiełbasa grotowska (mięso wieprzowe 87%, woda, sól, stabilizatory, hydrolizat białkowy z kukurydzy, wzmacniacze smaku, aromaty, drożdże, dekstroza, przyprawy, maltodekstryna, przeciwutleniające, barwniki, substancje konserwujące, ostonka jadalna wieprzowa), pieczarki, śliwka suszona, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie		
156 kcal	<b>ZIEMNIAKI</b>	195 g
SKŁADNIKI: ziemniaki, sól		

### KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, jabłka, miód

## PIĄTEK 18.09.2020

178 kcal	<b>KRUPNIK RYŻOWY</b>	300 ml
SKŁADNIKI: woda, ryż, marchewka, skrzydełka z kurczaka, pietruszka, <u>seler</u> , por, natka pietruszki, koperek, sól, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz		
260 kcal	<b>RYBA SMAŻONA</b>	100 g
SKŁADNIKI: <u>miruna</u> , bułka tarta ( <u>mąka pszenna</u> , cukier, sól, woda, drożdże piekarskie, <u>mąka sojowa</u> , <u>mąka ze słodu jęczmiennego</u> , środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, L-cysteina, enzymy), <u>jajka</u> , olej rzepakowy		
156 kcal	<b>ZIEMNIAKI</b>	195 g
SKŁADNIKI: ziemniaki, sól		
96 kcal	<b>SURÓWKA Z MARCHEWKI Z JABŁKIEM</b>	80 g
SKŁADNIKI: marchewka, jabłka, cukier, cytryny		

### KOMPOT OWOCOWY

SKŁADNIKI: woda, porzeczki czerwone, miód