

III tydzień

Obiad	Podwieczorek
<p>Poniedziałek Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (gotowanie) Wywar mięso-warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka, koncentrat pomidorowy, makaron nitki z pszenicy durum, śmietana, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, cukier rłubczyk, natk apietruszki świeża) Pieczyno mieszane 50g Leczo drobiowe z nutą bazylii 150 g (grillowanie-gotowanie) cebula, filet z indyka, papryka, cukinia, koncentrat pomidorowy, marchew, mąka, pomidory pelatii, przyprawy (sól ,pieprz, pieprz ziołowy, czosnek granulowany, papryka słodka, lubczyk, bazyliia) Kasza bul gur 150g Surówka : ogórek świeży 100g Kompot Wiśniowy 200ml wiśnia mrożona, cukier</p>	<p>Grahamka(50g) z masłem(5g) polędwicą drobiową(20g) i serem żółtym(20g) salata, papryka ogórek(70g) Kakao(200ml)</p>
<p>Wtorek Zupa pieczarkowa 250 ml (gotowanie) Wywar mięsno-warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka pieczarki, ziemniaki, śmietana, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, lubczyk, papryka słodka, natka pietruszki świeża), Pieczyno mieszane 50 g Chrupiący udziec z kurczaka 1p (pieczenie) udziec z kurczaka, przyprawy (papryka słodka, papryka ostra, tymianek, pieprz, sól) olej rzepakowy Ziemniaki z koperkiem 150g (ziemniaki, koperek świeży) Surówka z pomidora 100g (pomidor sól, pieprz) Kompot Porzeczkowy 200 ml porzeczka mrożona, cukier</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkami i sosem waniliowym(150g) Herbatka malinowa(200ml)</p>
<p>Środa Zupa fasolowa 250 ml (gotowanie) wywar mięsno-warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka, fasola perłowa, ziemniaki, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, majeranek, lubczyk, natka pietruszki świeża) Pieczyno pełnoziarniste 50 g Klops pieczony w sosie paprykowym 80g/50g łopatka wieprzowa, jaja z chowu ściółkowego, bułka poznańska, cebula, mąka, papryka, przyprawy (sól, pieprz, czosnek granulowany, natka pietruszki, papryka słodka) Makaron 150g (makaron) Surówka buraków (buraki gotowane ,cebula sól, pieprz, olej) Kisiel malinowy 200 ml kisiel malinowy, cukier, woda</p>	<p>Budyń z owocami (150g) Chalka z kruszonką (70g)</p>
<p>Czwartek Zupa Barszcz czerwony 250ml (gotowanie)wywar mięsno-warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, buraki, śmietana, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, lubczyk, natka pietruszki świeża) Pieczyno mieszane 50g Soczysty filet po parysku w sosie ala beszamelowym 80g/50g (grillowanie) filet z kurczaka, jajka z chowu ściółkowego, przyprawy (sól, pieprz, tymianek, gałka muszkatołowa, czosnek granulowany) mąka, mleko Ryż z maselkiem 150g ryż paraboiled, masło, sól Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i sosem winegret 100g Kapusta pekińska, ogórek, olej rzepakowy, musztarda, sól, pieprz, natka pietruszki suszona, bazyliia, oregano) Kompot Wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier)</p>	<p>Naleśniki z serem i śmietanką waniliową(150g) Herbatka malinowa(200ml)</p>
<p>Piątek Zupa Krupnik ryżowy 250 ml (gotowanie) wywar mięsno-warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka, ryż, ziemniaki, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, lubczyk, natka pietruszki świeża) Pieczyno mieszane 50g Złocisty filet z dorsza 80g filet z dorsza, bułka tarta, mąka, olej rzepakowy, jaja z chowu ściółkowego, przyprawy (sól, pieprz, czosnek granulowany, oregano, kurkuma) Ziemniaki puree 150g Surówka z kapusty kiszanej 100g (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, cukier, sól, pieprz, pieprz ziołowy) Kompot Truskawkowy 200ml</p>	<p>Buleczka musli(50g) z masłem(5g) i twarogiem ze szczypiorkiem (50g)salata Herbatka z cytryną(200ml)</p>