

IV tydzień

Obiad	Podwieczorek
<p>Poniedziałek Zupa szczawiowa z jajkiem 250ml (gotowanie)wywar mięsno-warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka, szczaw ziemniaki, śmietana, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, lubczyk, czosnek granulowany, natka pietruszki świeża) Pieczywo pełnoziarniste 50g Sos boloński z mięsem 150g mięso łopatka wp, koncentrat pomidorowy, pomidory pellati, papryka, cebula, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, mąka, przyprawy (sól, pieprz, czosnek, tymianek, oregano, papryka słodka) olej rzepakowy Makaron Spaghetti 150g Ogórek świeży cząstki z koperkiem 100g Kisiel wiśniowy 200 ml wiśnia mrożona, cukier mąka ziemniaczana</p>	<p>buleczka musli(50g) z masłem (5g) polędwicą sopocką (40g) sałata, ogórek, pomidor (70g) Herbatka z cytrynką(200ml)</p>
<p>Wtorek Zupa Żurek z kielbaską 250 ml (gotowanie)Wywar mięsno-warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka, żurek - zakwas, kielbasa śląska, ziemniaki, śmietana, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, majeranek, lubczyk, natka pietruszki świeża) Pieczywo mieszane 50 g Kotlet pożarski 80(pieczenie/duszenie) mięso drobiowe, , bułka tarta, jaja z chowu ściółkowego, przyprawy (sól, pieprz, lubczyk, czosnek, kurkuma) Kasza bulgur (kasza bulgur, sól) 150g Surówka kolorowa 100g kapusta biała, jabłka, marchew, koperek świeży, majonez, sól, pieprz, pieprz ziołowy Woda z cytryną 200ml</p>	<p>Kasza manna z sokiem malinowym (200g) Woda z cytryna (200ml)</p>
<p>Środa Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (gotowanie) wywar mięsno warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka, cebula, ,koncentrat pomidorowy, makaron , śmietana, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, kurkuma, lubczyk, bazylia, czosnek,papryka słodka, koper świeży) Pieczywo pełnoziarniste 50 g Babka ziemniaczana kielbaską w sosie pieczarkowym 250g/50g (własnej produkcji, pieczenie) ziemniaki, mąka pszenna, kielbaska śląska, olej rzepakowy, mleko 3,2%, cebula, pieczarki, śmietana, przyprawy (sól, pieprz, majeranek) Surówka z pomidora z cebulą 100g (pomidor, cebula,sól, pieprz) Kompot porzeczkowy (porzeczka mrożona , cukier)200 ml</p>	<p>Racuszki z jabłkami (100g) Soczek (200ml)</p>
<p>Czwartek Kapuśniak mazurski 250 ml (gotowanie) wywar mięsno-warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka ziemniaki, kapusta kiszona, śmietana, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, koper świeży, czosnek granulowany) pieczywo mieszane Pieczywo mieszane 50 g Tradycyjny schabowy 80g (smażenie) schab, bułka tarta, jaja z chowu ściółkowego, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy (sól, pieprz, czosnek granulowany) Ziemniaki z koperkiem 150g (ziemniaki , koper świeży , sól) Salata ze śmietaną 60g (sałata masłowa, śmietana, sól, pieprz) Kompot truskawkowy 200 ml truskawka mrożona, cukier, woda , skrobia ziemniaczana</p>	<p>Serek waniliowy (140g) Drożdżówka domowa (50g) Kompot porzeczkowy(200ml)</p>
<p>Piątek Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 250ml (gotowanie)wywar mięsno-warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka, cebula, ziemniaki ,fasolka szparagowa cięta, śmietana, przyprawy (sól, pieprz ziołowy, lubczyk, czosnek granulowany, kurkuma, Pieczywo pełnoziarniste 50g Makaronowe kokardki z twarogiem, śmietaną i owocami 180/130g(makaron kokardka, twaróg, śmietana , jogurt , czarna porzeczka , wiśnia , truskawka , cukier) Kompot wieloowocowy 200ml(mieszanka wieloowocowa, cukier) Owoc 1szt</p>	<p>Buleczka(50g) z masłem(5g), i serem żółtym (40g) sałata, papryka, ogórek (70g) Herbatka z cytryną(200ml)</p>