

Podstawowa

Poniedziałek (19.10.2020r.)

Śniadanie

- chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 2 kromki/160 kcal
- masło (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze śmietany z mleka krowiego) – 10 g/74 kcal
- ser żółty (mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator; chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) – 2 plastry/114 kcal
- papryka – 30 g/10 kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

Obiad:

- zupa ogórkowa (woda, ogórki kiszane, ziemniaki, jogurt naturalny, marchew, olej rzepakowy rafinowany, sól, pieprz, natka pietruszki) – 250 ml/163 kcal
- chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 1 kromka/80 kcal
- potrawka z kurczaka (bulion, mięso z kurczaka, cebula, śmietana, mąka, sól, pieprz) – 80g/100 kcal
- ryż biały – 100 g/120 kcal
- pomidor z cebulką – 70 g/16 kcal
- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek:

- chrupki kukurydziane (kasza kukurydziana 75%, nierafinowany cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, puree bananowe 3%, sól morską, aromat naturalny, emulgator: lecytyna słonecznikowa. Produkt może zawierać gluten, soję, mleko oraz orzechy) – 15 g/63 kcal
- soczek (sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku jabłkowego) – 300 ml/129 kcal

Kaloryczność: **1079 kcal**

Wtorek (20.10.2020r.)

Śniadanie:

- chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 2 kromki/160 kcal
- pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jajko, jogurt naturalny szczypiorek) – 50 g/60 kcal
- masło (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze śmietany z mleka krowiego) – 10 g/74 kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

Obiad:

- rosół z makaronem (woda, udko z kurczaka, makaron (mąka pszenna, semolina, może zawierać jaja), marchew, cebula, pietruszka, por, seler, sól) – 250 ml/213 kcal
- filet rybny opiekany (ryba miruna, sól, jaja, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże) – 80 g/106 kcal
- ziemniaki – 150 g/103 kcal
- surówka z białej kapusty (kapusta biała, marchew, cebula, cukier, olej roślinny, woda, ocet spirytusowy, musztarda, zawiera gorczyce, koper i sól) – 70 g/66 kcal

- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek:

- galaretka z truskawką (cukier, żelatyna wieprzowa, kwas cytrynowy, koncentraty roślinne hibiskusa i marchwi, aromat, maltodekstryna, truskawka) – 150 g/50 kcal

Kaloryczność: **882 kcal**

Środa (21.10.2020r.)

Śniadanie:

- bułka parówkowa (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, cukier, woda, olej, sól) – 2 kromki/82 kcal
- mus drobiowy z marchewką (mięso drobiowe, marchew, majonez, sól, pieprz) – 40 g/75 kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

Obiad:

- krem z dyni (woda, mus z dyni, ziemniak, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, sól) – 250 ml/75 kcal
- grzanki (mąka pszenna 86% tłuszcz roślinny palmowy, serwatka w proszku z mleka, olej roślinny, sól, cukier, jaja w proszku, drożdże, emulgator lecytyny z soi) – 20g/82 kcal
- filet drobiowy gotowany – 80 g/150 kcal
- kasza pęczak – 100 g/114 kcal
- warzywa z wody (marchew, fasolka, por, pietruszka, kalafior) – 70 g/30 kcal
- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek:

- batonik zbożowy (płatki owsiane pełnoziarniste, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mleko, żurawina, morela, rodzynki, winogrona, może zawierać orzechy i sezam) – 40 g/165 kcal

Kaloryczność: **823 kcal**

Czwartek (20.10.2020r.)

Śniadanie:

- chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 2 kromki/160 kcal
- masło (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze śmietany z mleka krowiego) – 10 g/74 kcal
- wędlina (mięso wieprzowe, woda, białko sojowe, sól, stabilizator, sacharoza, laktoza, hydrolizat białka roślinnego, przeciwutleniacz, wzmacniacz smaku, aromat dymu, seler) – 2 plastry/60 kcal
- ogórek – 30 g/5 kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

Obiad:

- zupa brokułowa (woda, brokuły, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, sól, pieprz) – 250 ml/152 kcal
- chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 1 kromka/80 kcal

- kotlet mielony (mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, jajko, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), sól pieprz) – 80 g/198 kcal
- ziemniaki – 150 g/103 kcal
- buraczki zasmażane (buraki czerwone, cebula, ocet, olej, mąka pszenna, sól, cukier, pieprz, liść laurowy) – 70 g/80 kcal
- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek:

- budyn (mleko, cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat) – 200 ml/186 kcal

Kaloryczność: **1148 kcal**

Piątek (23.10.2020r.)

Śniadanie:

- chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 2 kromki/160 kcal
- jajko w sosie musztardowym (jajko, sos- bulion, musztarda, mąka, masło) – 50 g/ 90 kcal
- masło (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze śmietany z mleka krowiego) – 10 g/74 kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

Obiad:

- zupa z soczewicy (woda, soczewica, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, sól, pieprz) – 250 ml/180 kcal

- chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 1 kromka/80 kcal
- pierogi ruskie ze śmietaną (mąka pszenna, ziemniaki, ser biały półtłusty, śmietana, jajko, cebula, masło, sól, pieprz) – 4 szt./340 kcal
- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek:

- jabłko - 1 szt./90 kcal

Kaloryczność: 1064 kcal