

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 20/09/2021	indyk gotowany: pierś z indyka, bazylią, oregano, papryka słodka, tymianek, sok z cytryny - 50g; bułka grahamka (mąka <i>pszenna</i> graham, drożdże, woda, cukier, sól, olej rzepakowy) - 50g; papryka - 40g; kawa z mlekiem: mleko roślinne - 200ml, kawa zbożowa (<i>jęczmień</i> , cykorja, <i>żyto</i>) - 5g, cukier - 5g kcal: 356	zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną - 300ml: kalafior, brokuł, groszek, marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por, kasza <i>jęczmienna</i> , liść laurowy, ziele angielskie; kurczak w sosie paprykowym z oliwkami: pierś z kurczaka, papryka czerwona i żółta, cebula, oliwki zielone, oliwa z oliwek, czosnek, oregano - 90g; ryż biały - 50g; woda mineralna z cytrusami - 200ml / kcal: 423	Deser z musli: mus bananowo-jabłkowy, <i>musli</i> , maliny, miód wielokwiatowy - 80g; biszkopty (mąka <i>pszenna</i> , cukier, <i>jajko</i> , woda, skrobia ziemniaczana, skrobia <i>pszenna</i>) - 10g / kcal: 254
Wtorek 21/09/2021	kakaowe płatki na mleku: mleko ryżowe - 150ml, płatki kakaowe Sante (mąka <i>pelnoziarnista</i>) - 20g; chleb wieloziarnisty (mąka <i>pszenna</i> i <i>żytnia</i> , siemię lniane, słonecznik, płatki <i>owsiane</i> , drożdże, sól) - 30g; pomidor - 40g; herbata malinowa: woda - 200ml, herbata o smaku maliny, cukier - 5g / kcal: 368	rosół z makaronem - 300ml: pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por, makaron nitki (mąka <i>pszenna</i> , <i>jaja</i>), liść laurowy, ziele angielskie; kotlet z miruny: <i>ryba</i> miruna, <i>jajko</i> , bułka tarta <i>pszenna</i> , pieprz, olej rzepakowy - 80g; ziemniaki z wody - 60g; surówka z kapusty kiszzonej - 80g; kompot wiśniowy - 200ml / kcal: 416	kanapka z szynką: chleb tygrysi (mąka <i>pszenna</i> , woda, drożdże, cukier, sól) - 40g, szynka wieprzowa (mięso wieprzowe z szynki, cukier, sól) - 35g; rzodkiewka - 40g; herbata wiśniowa: woda - 200ml, herbata o smaku wiśni, cukier - 5g kcal: 261
Środa 22/09/2021	chleb graham (mąka <i>pszenna</i> graham, mąka <i>pszenna</i> , drożdże, woda, sól, mąka <i>żytnia</i>) - 40g; ser kozi - 35g; herbata tropikalna: woda - 200ml, herbata o smaku granata z acerolą, cukier - 5g / kcal: 353	zupa krem z pomidorów z grzankami razowymi - 300ml: pomidor, marchew, por, pietruszka, <i>seler</i> , cebula, grzanki <i>pszenne</i> razowe, czosnek, pieprz; pulpet wieprzowy w sosie śmietanowym: łopatka wieprzowa bez kości, bułka tarta <i>pszenna</i> , <i>jajko</i> , majeranek, słodka papryka, mąka <i>pszenna</i> , koperek - 80g; kasza gryczana - 50g; kapusta zasmażana: młoda kapusta, olej rzepakowy, mąka <i>pszenna</i> , sok z cytryny, koperek, pieprz - 80g; kompot jabłkowo-gruszkowy - 200ml / kcal: 422	kisiel wiśniowy ze śmietanką: woda - 200ml, sok z wiśni - 20ml, polewa z czekolady - 20g; mąka ziemniaczana - 10g, cukier - 5g; chrupki kukurydziane - 20g kcal: 263
Czwartek 23/09/2021	domowy pasztet: łopatka wieprzowa bez kości - 30g, marchewka - 5g, pietruszka - 5g, <i>jajko</i> - 5g, bułka kajzerka (mąka <i>pszenna</i> , woda, drożdże, sól) - 5g, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy; chleb słonecznikowy (mąka <i>żytnia</i> i <i>pszenna</i> , woda, słonecznik (11%), sól, drożdże, sól <i>jęczmienny</i>) - 45g; ogórek kiszony - 40g; kakao z mlekiem: mleko <i>migdałowe</i> - 200ml, kakao naturalne - 5g, cukier - 5g / kcal: 376	zupa szpinakowa z ziemniakami - 300ml: szpinak, ziemniak, marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por, cebula, koperek, liść laurowy, ziele angielskie; potrawka drobiowo-wieprzowa z warzywami: pierś z indyka, łopatka wieprzowa, marchew, cebula, fasola czerwona, papryka, oliwa z oliwek, oregano, pieprz ziołowy - 100g; kasza pęczak - 50g; kompot truskawkowy - 200ml / kcal: 425	kanapka z wędliną i papryką: chleb orkiszowy (<i>mąka orkiszowa</i> , woda, kwas żytni naturalny, sól, drożdże) - 40g, wędlina drobiowa - 25g, papryka żółta - 40g; herbata pomarańczowa: woda - 200ml, herbata o smaku pomarańczowym, cukier - 5g / kcal: 262
Piątek 24/09/2021	chleb razowy (mąka <i>pszenna</i> i <i>żytnia</i> , drożdże, sól) - 50g; pasta z makreli: <i>makreła</i> wędzona - 30g, ser twarogowy półtłusty - 30g, cebula - 15g, majonez Kielecki (olej rzepakowy, woda, ocet, <i>gorczyca</i> , cukier, sól, zioła, <i>jaja</i>) - 12g; pomidorki koktajlowe - 40g; herbata tropikalna: woda - 200ml, herbata o smaku granata z acerolą, cukier - 5g kcal: 352	zupa krem z ciecierzycy z kaszą kuskus - 300ml: ciecierzycy, marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por, cebula, kasza <i>kuskus</i> , por, pieprz ziołowy; naleśniki z owocami: owoce, <i>mleko</i> , <i>jajko</i> , mąka <i>pszenna</i> , cukier puder, olej rzepakowy - 180g; kompot wieloowocowy - 200ml / kcal: 420	pizza z warzywami: mąka <i>pszenna</i> , oliwa z oliwek, drożdże, pieczarki, kukurydza, pomidory pelati, cebula, oregano, bazylią - 90g; woda mineralna - 200ml / kcal: 270

* Kuchnia zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.