


	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 22/03/2021	<p>indyk gotowany - 40g; chleb wieloziarnisty (mąka <i>pszenna</i> i <i>żytnia</i>, siemię lniane, słonecznik, płatki <i>owsiane</i>, drożdże, sól) - 60g; ogórek kiszony - 40g; herbata o smaku granata: woda - 200ml, herbata o smaku granata, cukier - 5g <b>kcal: 346</b></p>	<p>krupnik polski - 300ml: marchewka, pietruszka, kasza <i>jęczmienna</i>, ziemniak, <i>seler</i>, por, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk; <b>połędwiczki z kurczaka w sosie pomidorowym</b>: pierś z kurczaka, cebula szalotka, bulion warzywny (marchew, pietruszka, <i>seler</i>, por), pomidor, zioła prowansalskie - 100g; <b>ryż brązowy</b> - 50g; <b>surówka z kapusty pekińskiej</b>: kapusta pekińska, papryka czerwona, kukurydza, majonez Kielecki (majonez Kielecki (olej rzepakowy, woda, ocet, <i>gorczyca</i>, cukier, sól, zioła, <i>jaja</i>), sok z cytryny, pieprz ziołowy - 80g; <b>woda mineralna</b> - 200ml <b>kcal: 458</b></p>	<p>jogurtowy deser z granolą i winogronem: jogurt kokosowy - 200ml, winogrono - 50g, granola orzechowa (pełnoziarniste płatki <i>owsiane</i>, mąka <i>owsiana</i>, <i>jęczmienna</i> i kukurydziana, cukier trzcinowy, orzechy arachidowe, płatki kokosowe, sól morską, słód <i>jęczmienny</i>) - 20g, miód - 5g; <b>woda mineralna</b> - 200ml / <b>kcal: 260</b></p>
Wtorek 23/03/2021	<p>owsianka z rodzynkami na mleku: mleko ryżowe - 150ml, płatki <i>owsiane</i> błyskawiczne - 30g, rodzynki - 10g; <b>pomarańcza</b> - 40g; <b>bułka paryżanka (mąka pszenna</b>, woda, drożdże, sól) - 20g; <b>herbata wiśniowa</b>: woda - 200ml, herbata o smaku wiśniowym, cukier - 5g <b>kcal: 338</b></p>	<p>zupa jarzynowa z makaronem - 300ml: marchew, pietruszka, <i>seler</i>, por, kalafior, groszek zielony, liść laurowy, ziele angielskie, koperek; <b>kotlet mielony</b>: łopatką wieprzową bez kości, bułka kajzerka (mąka <i>pszenna</i>), cebula, <b>jajko</b>, bułka tarta <i>pszenna</i>, olej rzepakowy, czosnek - 80g; <b>ziemniaki z wody</b> - 50g; <b>surówka wiosenna</b>: sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek zielony, papryka, oliwa z oliwek, koperek - 80g <b>kompot jabłkowy</b> - 200ml / <b>kcal: 428</b></p>	<p>kanapka z hummusem naturalnym: chleb orkiszowy (<b>mąka orkiszowa</b>, woda, kwas żytni naturalny, sól, drożdże) - 50g, hummus naturalny - 40g, pomidor suszony - 30g; <b>herbata cytrynowa</b>: woda - 200ml, herbata o smaku cytryny, cukier - 5g <b>kcal: 257</b></p>
Środa 24/03/2021	<p>pasta z makreli z papryką: <b>makrela</b> wędzona - 30g, <b>jajko</b> - 30g, cebula - 15g, majonez Kielecki (olej rzepakowy, woda, ocet, <i>gorczyca</i>, cukier, sól, zioła, <i>jaja</i>) - 12g, papryka - 20g; <b>chleb razowy (mąka pszenna i żytnia</b>, drożdże, sól) - 50g; <b>herbata poziomkowa</b>: woda - 200ml, herbata o smaku poziomkowym, cukier - 5g <b>kcal: 364</b></p>	<p>zupa krem z cukinii - 300ml: cukinia, ziemniak, marchew, pietruszka, por, cebula, sok z cytryny, ziele angielskie; <b>pieczeń z indyka w sosie własnym</b>: mięso z indyka, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, majeranek - 80g; <b>kluski śląskie</b>: ziemniak, mąka ziemniaczana, <b>jajko</b> - 80g; <b>buraczki z jabłkiem</b>: burak, jabłko, cebula, sok z cytryny, oliwa z oliwek, pieprz - 80g; <b>kompot z aronii</b> - 200ml / <b>kcal: 427</b></p>	 <p><b>biskopt z beżą orzechową</b>: <b>jajko</b>, mąka <i>pszenna</i>, <b>orzechy</b> włoskie, cukier puder, olej rzepakowy, budyń waniliowy - 95g; <b>jabłko</b> - 40g; <b>woda mineralna z cytryną</b> - 200ml / <b>kcal: 272</b></p>
Czwartek 25/03/2021	<p><b>jajecznica na szynce</b>: <b>jajko</b> - 60g, szynka wieprzowa (mięso wieprzowe z szynki, cukier, sól) - 35g; <b>pomidor</b> - 40g; <b>chleb orkiszowy (mąka orkiszowa</b>, woda, kwas żytni naturalny, sól, drożdże) - 50g; <b>herbata o smaku aronii</b>: woda - 200ml, herbata o smaku aronii, cukier - 5g <b>kcal: 360</b></p>	<p><b>zupa z ciecierzycy</b> - 300ml: ciecierzycy, pomidory krojone, marchew, pietruszka, <i>seler</i>, por, słodka papryka, tymianek, liść laurowy; <b>makaron z mussem jabłkowym</b>: jabłko, makaron świderki (mąka <i>pszenna</i> <i>jaja</i>), cukier puder, cynamon - 160g; <b>kompot malinowy</b> - 200ml <b>kcal: 402</b></p>	<p><b>pasta z kurczaka</b>: pierś z kurczaka - 40g, cebula - 10g, majonez Kielecki (olej rzepakowy, woda, ocet, <i>gorczyca</i>, cukier, sól, zioła, <i>jaja</i>) - 5g, pieprz ziołowy; <b>chleb wiejski (mąka pszenna i żytnia</b>, woda, <b>mleko</b>, drożdże, sól) - 60g; <b>ogórek zielony</b> - 30g; <b>herbata jagodowa</b>: woda - 200ml, herbata o smaku jagody, cukier - 5g / <b>kcal: 269</b></p>
Piątek 26/03/2021	<p><b>płatki kukurydziane na mleku</b>: mleko roślinne - 150ml, płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, kaszka <i>pszenna</i>, słód <i>jęczmienny</i>, cukier, sól, otręby <i>pszenne</i>) - 15g; <b>weka (mąka pszenna</b>, woda, drożdże, sól) - 50g; <b>powidło śliwkowe</b> - 30g; <b>herbata cytrynowa</b>: woda - 200ml, herbata o smaku cytryny, cukier - 5g <b>kcal: 321</b></p>	<p><b>zupa szczawiowa z jajkiem</b> - 300ml: szczaw, <b>jajko</b>, marchew, pietruszka, <i>seler</i>, por, cebula, liść laurowy, ziele angielskie; <b>risotto warzywne w sosie pieczarkowym</b>: ryż biały, pieczarki, papryka czerwona, kapusta włoska, cebula, czosnek pieprz ziołowy, papryka słodka, zioła prowansalskie - 170g; <b>kompot wieloowocowy</b> - 200ml / <b>kcal: 430</b></p>	<p><b>koktajl jagodowy</b>: mleko <b>migdałowe</b> - 200ml, jagody - 65g, miód - 12g, <b>migdały</b> - 5g; <b>wafel ryżowy</b> - 20g <b>kcal: 270</b></p>

\* Kuchnia zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.