


	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 22/03/2021	<p>tarty ser żółty (<i>mleko</i>, sól) - 40g;  <b>chleb wielozłazisty</b> (mąka <i>pszenna</i> i <i>żytnia</i>, siemię lniane, słonecznik, płatki <i>owsiane</i>, drożdże, sól) - 60g;  <i>masło</i> - 5g; ogórek kiszony - 40g;                      herbata o smaku granata: woda - 200ml, herbata o smaku granata, cukier - 5g / <b>kcal: 346</b></p>	<p><b>krupnik polski</b> - 300ml: marchewka, pietruszka, kasza <i>jęczmienna</i>, ziemniak, <i>śmietana</i> 18%, <i>seler</i>, por, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk;  <b>połudwiczki z kurczaka w sosie śmietanowym</b>: pierś z kurczaka, <i>śmietana</i> 18%, cebula szalotka, bulion warzywny (marchew, pietruszka, <i>seler</i>, por), 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;  <i>woda mineralna</i> - 200ml / <b>kcal: 458</b></p>	<p><b>jogurtowy deser z granolą i winogronem</b>: <i>jogurt</i> naturalny - 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; <i>woda mineralna</i> - 200ml / <b>kcal: 260</b></p>
Wtorek 23/03/2021	<p><b>owsianka z rodzynkami na mleku</b>: <i>mleko</i> 2% - 150ml, płatki <i>owsiane</i> błyskawiczne - 30g, rodzynki - 10g; <b>pomarańcza</b> - 40g; <b>bułka paryżanka</b> (mąka <i>pszenna</i>, woda, drożdże, sól) - 20g; <i>masło</i> - 5g; <b>herbata wiśniowa</b>: woda - 200ml, herbata o smaku wiśniowym, cukier - 5g / <b>kcal: 338</b></p>	<p><b>zupa jarzynowa z makaronem</b> - 300ml: marchew, pietruszka, <i>seler</i>, por, kalafior, groszek zielony, <i>śmietana</i> 12%, liść laurowy, ziele angielskie, koperek; <b>kotlet mielony</b>: łopatka wieprzowa bez kości, bułka kajzerka (mąka <i>pszenna</i>), cebula, <i>jajko</i>, 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  <i>kompot jabłkowy</i> - 200ml / <b>kcal: 428</b></p>	<p><b>kanapka z pomidorowym twarogiem</b>: chleb orkiszowy (mąka <i>orkiszowa</i>, woda, kwas żytni naturalny, sól, drożdże) - 50g, <i>ser</i> twarogowy półtłusty - 40g, pomidor suszony - 30g, <i>masło</i> - 5g; <b>herbata cytrynowa</b>: woda - 200ml, herbata o smaku cytryny, cukier - 5g  <b>kcal: 257</b></p>
Środa 24/03/2021	<p><b>pasta z makreli z papryką</b>: <i>makreła</i> wędzona - 30g, <i>jajko</i> - 30g, cebula - 15g, majonez Kielecki (olej rzepakowy, woda, ocet, <i>gorczyca</i>, cukier, sól, zioła, <i>jaja</i>) - 12g, papryka - 20g; <b>chleb razowy</b> (mąka <i>pszenna</i> i <i>żytnia</i>, drożdże, sól) - 50g; <i>masło</i> - 5g; <b>herbata poziomkowa</b>: woda - 200ml, herbata o smaku poziomkowym, cukier - 5g  <b>kcal: 364</b></p>	<p><b>zupa krem z cukinii</b> - 300ml: cukinia, ziemniak, marchew, pietruszka, por, cebula, <i>masło</i>, 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, <i>jajko</i> - 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>biszkopt z beżą orzechową</b>: <i>mleko</i>, <i>jajko</i>, mąka <i>pszenna</i>, <i>orzechy</i> włoskie, cukier puder, <i>masło</i>, budyń waniliowy - 95g; <i>jabłko</i> - 40g; <i>woda mineralna z cytryną</i> - 200ml / <b>kcal: 272</b></p>
Czwartek 25/03/2021	<p><b>jajecznica na szynce</b>: <i>jajko</i> - 60g, szynka wieprzowa (mięso wieprzowe z szynki, cukier, sól) - 35g; <b>pomidor</b> - 40g; <b>chleb orkiszowy</b> (mąka <i>orkiszowa</i>, woda, kwas żytni naturalny, sól, drożdże) - 50g, <i>masło</i> - 5g; <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: ciecierzycza, pomidory krojone, marchew, pietruszka, <i>śmietana</i> 18%, <i>seler</i>, por, słodka papryka, tymianek, liść laurowy; <b>makaron z serem i jabłkami</b>: <i>ser</i> twarogowy półtłusty, 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, <i>jogurt</i> naturalny - 10g, majonez Kielecki (olej rzepakowy, woda, ocet, <i>gorczyca</i>, cukier, sól, zioła, <i>jaja</i>) - 5g, pieprz ziołowy; <b>chleb wiejski</b> (mąka <i>pszenna</i> i <i>żytnia</i>, woda, <i>mleko</i>, drożdże, sól) - 60g; <b>ogórek zielony</b> - 30g; <i>masło</i> - 5g; <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>: <i>mleko</i> 2% - 150ml, płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, kaszka <i>pszenna</i>, słód <i>jęczmienny</i>, cukier, sól, otręby <i>pszenne</i>) - 15g; <b>weka</b> (mąka <i>pszenna</i>, woda, drożdże, sól) - 50g; <b>powidło śliwkowe</b> - 30g; <i>masło</i> - 5g; <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, <i>jajko</i>, marchew, pietruszka, <i>śmietana</i> 18%, <i>seler</i>, por, cebula, liść laurowy, ziele angielskie; <b>risotto warzywne w sosie pieczarkowym</b>: ryż biały, pieczarki, papryka czerwona, kapusta włoska, <i>śmietana</i> 18%, cebula, czosnek pieprz ziołowy, papryka słodka, zioła prowansalskie - 170g;  <i>kompot wieloowocowy</i> - 200ml / <b>kcal: 430</b></p>	<p><b>koktajl jagodowy na maśle</b>: <i>maślanka</i> - 200ml, jagody - 65g, miód - 12g, <i>migdały</i> - 5g; <b>wafel ryżowy</b> - 20g / <b>kcal: 270</b></p>