

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 20/09/2021	pasta z fasoli: fasola czerwona, oliwa z oliwek, pieprz mielony - 50g; bułka grahamka (mąka <i>pszenna</i> graham, drożdże, woda, cukier, sól, olej rzepakowy) - 50g; papryka - 40g; <i>masło</i> - 5g; kawa z mlekiem: <i>mleko</i> 2% - 200ml, kawa zbożowa ( <i>jęczmień</i> , cykoria, <i>żyto</i> ) - 5g, cukier - 5g / <b>kcal: 356</b>	zupa jarzynowa z kaszą <i>jęczmienną</i> - 300ml: kalafior, brokuł, groszek, marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por, kasza <i>jęczmienna</i> , liść laurowy, ziele angielskie; <i>tofu w sosie paprykowym z oliwkami</i> : tofu ( <i>soja</i> , woda), papryka czerwona i żółta, cebula, oliwki zielone, oliwa z oliwek, czosnek, oregano - 90g; <i>ryż biały</i> - 50g; woda mineralna z cytrusami - 200ml / <b>kcal: 423</b>	deser jogurtowy z musli: <i>jogurt</i> grecki, <i>musli</i> , maliny, miód wielokwiatowy - 80g; <i>biszkopty</i> (mąka <i>pszenna</i> , cukier, <i>jajko</i> , woda, skrobia ziemniaczana, skrobia <i>pszenna</i> ) - 10g / <b>kcal: 254</b>
Wtorek 21/09/2021	kakaowe płatki na mleku: <i>mleko</i> 2% - 150ml, płatki kakaowe Sante (mąka <i>pelnoziarnista</i> ) - 20g; <i>chleb wieloziarnisty</i> (mąka <i>pszenna</i> i <i>żytnia</i> , siemię lniane, słonecznik, płatki <i>owsiane</i> , drożdże, sól) - 30g; pomidor - 40g; <i>masło</i> - 5g; herbata malinowa: woda - 200ml, herbata o smaku maliny, cukier - 5g <b>kcal: 368</b>	zupa kalafiorowa z makaronem - 300ml: kalafior, marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por, makaron nitki (mąka <i>pszenna</i> , <i>jaja</i> ), liść laurowy, ziele angielskie; <i>kotlet ziemniaczany</i> : ziemniak, <i>jajko</i> , bułka tarta <i>pszenna</i> , pieprz, olej rzepakowy - 80g; <i>ryż biały</i> - 60g; <i>surówka z kapusty kiszzonej</i> - 80g; <i>kompot wiśniowy</i> - 200ml <b>kcal: 416</b>	kanapka z serem kozim: chleb tygrysi (mąka <i>pszenna</i> , woda, drożdże, cukier, sól) - 40g, ser kozi - 35g; <i>rzodkiewka</i> - 40g; <i>masło</i> - 5g; herbata wiśniowa: woda - 200ml, herbata o smaku wiśni, cukier - 5g / <b>kcal: 261</b>
Środa 22/09/2021	<i>chleb graham</i> (mąka <i>pszenna graham</i> , mąka <i>pszenna</i> , drożdże, woda, sól, mąka <i>żytnia</i> ) - 40g; pasta twarogowo-ogórkowa: <i>ser</i> twarogowy półtłusty - 30g, ogórek - 30g; koperek, pieprz ziołowy; <i>masło</i> - 5g; herbata tropikalna: woda - 200ml, herbata o smaku granata z acerolą, cukier - 5g / <b>kcal: 353</b>	zupa krem z pomidorów z grzankami razowymi - 300ml: pomidor, marchew, por, pietruszka, <i>seler</i> , cebula, grzanki <i>pszenne</i> razowe, czosnek, <i>masło</i> , pieprz; <i>pulpet marchewkowy w sosie śmietanowym</i> : marchewka, bułka tarta <i>pszenna</i> , <i>jajko</i> , majeranek, słodka papryka, <i>śmietana</i> 18%, mąka <i>pszenna</i> , koperek - 80g; <i>kasza gryczana</i> - 50g; <i>kapusta zasmażana</i> : młoda kapusta, olej rzepakowy, <i>masło</i> , mąka <i>pszenna</i> , sok z cytryny, koperek, pieprz - 80g; <i>kompot jabłkowo-gruszkowy</i> - 200ml / <b>kcal: 422</b>	kisiel wiśniowy ze śmietanką: woda - 200ml, sok z wiśni - 20ml, <i>śmietanka</i> - 20g; mąka ziemniaczana - 10g, cukier - 5g; <i>chrupki kukurydziane</i> - 20g <b>kcal: 263</b>
Czwartek 23/09/2021	pasztet warzywny: soczewica - 30g, marchewka - 5g, pietruszka - 5g, <i>jajko</i> - 5g, bułka kajzerka (mąka <i>pszenna</i> , woda, drożdże, sól) - 5g, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy; <i>chleb słonecznikowy</i> (mąka <i>żytnia</i> i <i>pszenna</i> , woda, słonecznik (11%), sól, drożdże, sól <i>jęczmienny</i> ) - 45g; ogórek kiszony - 40g; <i>masło</i> - 5g; kakao z mlekiem: <i>mleko</i> 2% - 200ml, kakao naturalne - 5g, cukier - 5g <b>kcal: 376</b>	zupa szpinakowa z ziemniakami - 300ml: szpinak, ziemniak, marchew, pietruszka, <i>śmietana</i> 18%, <i>seler</i> , por, cebula, koperek, liść laurowy, ziele angielskie; <i>bakłażan w sosie</i> : bakłażan, marchew, cebula, fasola czerwona, papryka, <i>śmietana</i> 18%, oliwa z oliwek, oregano, pieprz ziołowy - 100g; <i>kasza pęczak</i> - 50g; <i>kompot truskawkowy</i> - 200ml / <b>kcal: 425</b>	kanapka z serem żółtym i papryką: chleb orkiszowy (mąka orkiszowa, woda, kwas żytni naturalny, sól, drożdże) - 40g, <i>ser</i> żółty ( <i>mleko</i> , sól) - 25g, papryka żółta - 40g, <i>masło</i> - 5g; herbata pomarańczowa: woda - 200ml, herbata o smaku pomarańczowym, cukier - 5g <b>kcal: 262</b>
Piątek 24/09/2021	<i>chleb razowy</i> (mąka <i>pszenna</i> i <i>żytnia</i> , drożdże, sól) - 50g; <i>ser żółty</i> ( <i>mleko</i> , sól) - 35g, <i>ser</i> twarogowy półtłusty - 30g; pomidorki koktajlowe - 40g; <i>masło</i> - 5g; herbata tropikalna: woda - 200ml, herbata o smaku granata z acerolą, cukier - 5g <b>kcal: 352</b>	zupa krem z ciecierzycy z kaszą kuskus - 300ml: ciecierzycza, marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por, cebula, kasza <i>kuskus</i> , por, <i>masło</i> , pieprz ziołowy; <i>naleśniki z serem</i> : <i>ser</i> twarogowy półtłusty, <i>mleko</i> , <i>jajko</i> , mąka <i>pszenna</i> , cukier puder, olej rzepakowy - 150g; <i>sałatka owocowa</i> - 50g; <i>kompot wieloowocowy</i> - 200ml <b>kcal: 420</b>	pizza z warzywami: mąka <i>pszenna</i> , oliwa z oliwek, drożdże, pieczarki, kukurydza, pomidory pelati, cebula, <i>ser</i> mozzarella, oregano, bazylija - 90g; woda mineralna - 200ml <b>kcal: 270</b>

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