


	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 22/03/2021	<p>tarty ser żółty (<i>mleko</i>, sól) - 40g; chleb wielozłazisty (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 / kcal: 346</p>	<p>krupnik polski - 300ml: marchewka, pietruszka, kasza <i>jęczmienna</i>, ziemniak, <i>śmietana</i> 18%, <i>seler</i>, por, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk; pulpety z soczewicy w sosie <i>śmietanowym</i>: soczewica, <i>śmietana</i> 18%, cebula szalotka, bulion warzywny (marchew, pietruszka, <i>seler</i>, por), zioła prowansalskie - 100g; ryż brązowy - 50g; surówka z kapusty pekińskiej: 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 / kcal: 458</p>	<p>jogurtowy deser z granolą i winogronem: <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 / kcal: 260</p>
Wtorek 23/03/2021	<p>owsianka z rodzynkami na mleku: <i>mleko</i> 2% - 150ml, płatki <i>owsiane</i> błyskawiczne - 30g, rodzynki - 10g; pomarańcza - 40g; bułka paryżanka (mąka <i>pszenna</i>, woda, drożdże, sól) - 20g; <i>masło</i> - 5g; herbata wiśniowa: woda - 200ml, herbata o smaku wiśniowym, cukier - 5g / kcal: 338</p>	<p>zupa jarzynowa z makaronem - 300ml: marchew, pietruszka, <i>seler</i>, por, kalafior, groszek zielony, <i>śmietana</i> 12%, liść laurowy, ziele angielskie, koperek; kotlet jajeczny: <i>jajko</i>, bułka kajzerka (mąka <i>pszenna</i>), cebula, bułka tarta <i>pszenna</i>, olej rzepakowy, czosnek - 80g; ziemniaki z wody - 50g; surówka wiosenna: sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek zielony, papryka, oliwa z oliwek, koperek - 80g <i>kompot jabłkowy</i> - 200ml / kcal: 428</p>	<p>kanapka z pomidorowym twarogiem: 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; herbata cytrynowa: woda - 200ml, herbata o smaku cytryny, cukier - 5g kcal: 257</p>
Środa 24/03/2021	<p>hummus z papryką: hummus klasyczny - 40g, papryka - 20g; chleb razowy (mąka <i>pszenna</i> i <i>żytnia</i>, drożdże, sól) - 50g; <i>masło</i> - 5g; herbata poziomkowa: woda - 200ml, herbata o smaku poziomkowym, cukier - 5g kcal: 364</p>	<p>zupa krem z cukinii - 300ml: cukinia, ziemniak, marchew, pietruszka, por, cebula, <i>masło</i>, sok z cytryny, ziele angielskie; kluski śląskie z sosem pieczarkowym: ziemniak, mąka ziemniaczana, <i>jajko</i>, pieczarki, <i>śmietana</i> 18%, cebula, koperek - 160g; buraczki z jabłkiem: burak, jabłko, cebula, sok z cytryny, oliwa z oliwek, pieprz - 80g; <i>kompot z aronii</i> - 200ml / kcal: 427</p>	 <p>biszkopt z beżą orzechową: <i>mleko</i>, <i>jajko</i>, mąka <i>pszenna</i>, orzechy włoskie, cukier puder, <i>masło</i>, budyń waniliowy - 95g; jabłko - 40g; <i>woda mineralna z cytryną</i> - 200ml / kcal: 272</p>
Czwartek 25/03/2021	<p>jajecznica na pomidorach: <i>jajko</i> - 60g, pomidor - 40g; chleb orkiszowy (mąka <i>orkiszowa</i>, woda, kwas żytni naturalny, sól, drożdże) - 50g, <i>masło</i> - 5g; herbata o smaku aronii: woda - 200ml, herbata o smaku aronii, cukier - 5g / kcal: 360</p>	<p>zupa z ciecierzycy - 300ml: ciecierzycza, pomidory krojone, marchew, pietruszka, <i>śmietana</i> 18%, <i>seler</i>, por, słodka papryka, tymianek, liść laurowy; makaron z serem i jabłkami: <i>ser</i> twarogowy półtłusty, jabłko, makaron świderki (mąka <i>pszenna jaja</i>), cukier puder, cynamon - 160g; <i>kompot malinowy</i> - 200ml / kcal: 402</p>	<p>serek Bieluch - 40g; chleb wiejski (mąka <i>pszenna</i> i <i>żytnia</i>, woda, <i>mleko</i>, drożdże, sól) - 60g; ogórek zielony - 40g; <i>masło</i> - 5g; herbata jagodowa: woda - 200ml, herbata o smaku jagody, cukier - 5g kcal: 269</p>
Piątek 26/03/2021	<p>płatki kukurydziane na mleku: <i>mleko</i> 2% - 150ml, płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, kaszka <i>pszenna</i>, słód <i>jęczmienny</i>, cukier, sól, otręby <i>pszenne</i>) - 15g; weka (mąka <i>pszenna</i>, woda, drożdże, sól) - 50g; powidło śliwkowe - 30g; <i>masło</i> - 5g; herbata cytrynowa: woda - 200ml, herbata o smaku cytryny, cukier - 5g kcal: 321</p>	<p>zupa szczawiowa z jajkiem - 300ml: szczaw, <i>jajko</i>, marchew, pietruszka, <i>śmietana</i> 18%, <i>seler</i>, por, cebula, liść laurowy, ziele angielskie; risotto warzywne w sosie pomidorowym: ryż biały, pomidor, papryka czerwona, kapusta włoska, <i>śmietana</i> 18%, cebula, czosnek pieprz ziołowy, papryka słodka, zioła prowansalskie - 170g; <i>kompot wielowocowy</i> - 200ml / kcal: 430</p>	<p>koktajl jagodowy na maśle: <i>maślanka</i> - 200ml, jagody - 65g, miód - 12g, <i>migdały</i> - 5g; wafel ryżowy - 20g / kcal: 270</p>

* Kuchnia zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.