


	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek	serek wiejski z konfiturą: <i>ser (mleko)</i> twarogowy półtłusty - 30g, <i>śmietana</i> 18% - 20g, <i>konfitura wiśniowa</i> - 25g; <i>jabłko</i> - 40g; <i>chleb słonecznikowy</i> (mąka <i>żytnia</i> i <i>pszenna</i> , <i>gluten</i> , woda, słonecznik (11%), sól, drożdże, sól <i>jęczmienny</i> ) - 50g; <i>masło (mleko)</i> - 5g; <i>herbata cytrynowa</i> : woda - 200ml, herbata o smaku cytrynowym, miód - 5g <b>kcal: 370</b>	<i>zupa meksykańska z kukurydzą</i> - 300ml: mięso mielone, kukurydza, fasola czerwona, marchew, pietruszka, <i>śmietana</i> 18% ( <i>mleko</i> ), ryż, <i>seler</i> , por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie; <i>racuchy z jabłkiem</i> : jabłko, mąka <i>pszenna</i> , <i>gluten</i> , <i>jajko</i> , <i>mleko</i> , proszek do pieczenia - 200g; <i>kompot agrestowy</i> - 200ml <b>kcal: 412</b>	<i>ser żółty (mleko, sól)</i> - 40g; <i>bułka pszenna (mąka pszenna, gluten, woda, drożdże, sól)</i> - 60g; <i>masło (mleko)</i> - 5g; <i>sałata</i> - 40g; <i>herbata o smaku granata</i> : woda - 200ml, herbata o smaku granata, miód - 5g <b>kcal: 346</b>
Wtorek	<i>indyk gotowany</i> : pierś z indyka, bazylija, oregano, papryka słodka, tymianek, sok z cytryny - 50g; <i>bułka grahamka</i> (mąka <i>pszenna</i> graham, <i>gluten</i> , drożdże, woda, cukier, sól, olej rzepakowy) - 50g; <i>papryka</i> - 40g; <i>masło (mleko)</i> - 5g; <i>kawa z mlekiem: mleko</i> 2% - 200ml, kawa zbożowa ( <i>jęczmień</i> , cykorja, <i>żyto</i> ) - 5g, miód - 5g / <b>kcal: 360</b>	<i>krupnik z pęczakiem i pomidorami</i> - 300ml: pomidor, kasza <i>pęczak</i> , marchew, <i>seler</i> , pietruszka, por, cebula, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, koperek; <i>pieczona polędwiczka z indyka</i> - 80g; <i>ziemniaki z koperkiem</i> - 50g; <i>kalafior z bułką tartą pszenną</i> - 50g; <i>kompot wielowocowy</i> - 200ml / <b>kcal: 404</b>	 <i>koktajl truskawkowy na maślanec</i> : <i>maślanca (mleko)</i> - 200ml, truskawki - 65g, miód - 12g, płatki <i>migdałowe</i> - 5g; <i>wafel ryżowy</i> - 20g <b>kcal: 270</b>
Środa	<i>owsianka na mleku: mleko</i> 2% - 150ml, kasza <i>owsiana</i> - 30g, banan - 30g, miód wielokwiatowy - 5g; <i>bułka paryżanka (mąka pszenna, gluten, woda, drożdże, sól)</i> - 40g; <i>masło (mleko)</i> - 5g; <i>żurawina</i> - 20g; <i>herbata malinowa</i> : woda - 200ml, herbata o smaku malinowym, miód - 5g / <b>kcal: 368</b>	<i>krem z marchewki z grzankami</i> - 300ml: marchewka, cebula, pomarańcza, <i>masło (mleko)</i> , imbir, oliwa z oliwek, grzanki <i>pszenne</i> , natka pietruszki; <i>naleśniki z dżemem truskawkowym</i> : dżem truskawkowy, mąka <i>pszenna</i> , <i>gluten</i> , <i>jaja</i> , olej rzepakowy, cukier puder - 200g; <i>kompot truskawkowy</i> - 200ml / <b>kcal: 402</b>	<i>paszтет wieprzowy</i> - 40g; <i>chleb słonecznikowy</i> (mąka <i>żytnia</i> i <i>pszenna</i> , <i>gluten</i> , woda, słonecznik (11%), sól, drożdże, sól <i>jęczmienny</i> ) - 40g; <i>masło (mleko)</i> - 5g; <i>pomidor malinowy</i> - 40g; <i>kakao z mlekiem: mleko</i> 2% - 200ml, kakao naturalne - 5g, miód - 5g / <b>kcal: 268</b>
Czwartek	<i>szynka włoska</i> (mięso wieprzowe z szynki, sól, glukoza, ekstrakty przypraw) - 50g, <i>bułka kajzerka (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, gluten)</i> - 60g; <i>ogórek zielony</i> - 20g; <i>masło (mleko)</i> - 10g; <i>herbata malinowa</i> : woda - 200ml; herbata o smaku malinowym, miód - 5g <b>kcal: 362</b>	<i>zupa włoska z makaronem</i> - 300ml: marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por, kalafior, brokuł, groszek zielony, <i>śmietana</i> 12% ( <i>mleko</i> ), zielona pietruszka; <i>ryż z kurczakiem w sosie słodko-kwaśnym</i> : ryż jaśminowy, pierś z kurczaka, papryka czerwona, marchew, cebula, pomidory pelati, ananas, papryka słodka - 200g; <i>woda z pomarańczą</i> - 200ml / <b>kcal: 407</b>	<i>serek biały: ser</i> biały półtłusty - 40g, <i>jogurt</i> naturalny - 10g; <i>bułka kajzerka (mąka pszenna, gluten, woda, drożdże, sól)</i> - 30g; <i>rzodkiewka</i> - 40g; <i>masło (mleko)</i> - 5g; <i>herbata pomarańczowa</i> : woda - 200ml, herbata o smaku pomarańczowym, miód - 5g <b>kcal: 263</b>
Piątek	<i>jajecznica: jajko</i> - 60g, olej rzepakowy - 5g; <i>pomidorki koktajlowe</i> - 40g; <i>chleb orkiszowy (mąka orkiszowa, gluten, woda, kwas żytni naturalny, sól, drożdże)</i> - 50g; <i>masło (mleko)</i> - 5g; <i>herbata o smaku aronii</i> : woda - 200ml, herbata o smaku aronii, miód - 5g <b>kcal: 360</b>	<i>zupa szczawiowa z ryżem</i> - 300ml: szczaw, marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por, ryż, <i>śmietana</i> 18% ( <i>mleko</i> ), liść laurowy, ziele angielskie; <i>pierogi ruskie z cebulką</i> : mąka <i>pszenna</i> , <i>gluten</i> , olej rzepakowy, <i>ser (mleko)</i> twarogowy półtłusty, ziemniaki, pieprz mielony, cebula - 200g; <i>kompot malinowo-jabłkowy</i> - 200ml <b>kcal: 400</b>	<i>pasta z makreli z ogórkiem: makreła</i> wędzona - 20g, <i>jajko</i> - 20g, cebula - 10g, majonez Kielecki (olej rzepakowy, woda, ocet, <i>gorczyca</i> , cukier, sól, zioła, <i>jaja</i> ) - 12g, ogórek konserwowy - 30g; <i>chleb razowy (mąka pszenna i żytnia, gluten, drożdże, sól)</i> - 30g; <i>masło (mleko)</i> - 5g; <i>herbata poziomkowa</i> : woda - 200ml, herbata o smaku poziomkowym, miód - 5g <b>kcal: 262</b>

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