

Poniedziałek (14.01.2019r.)

Śniadanie:

- chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 2 kromki/160 kcal
- masło (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze śmietany z mleka krowiego) – 10 g/74 kcal
- parówka (mięso wieprzowe 83%, woda, tłuszcz wieprzowy, przyprawy (seler), sól, cukier, dekstroza, stabilizatory: tri fosforany, regulatory kwasowości, możliwa obecność: gorczycy, glutenu, mleka łącznie z laktozą) – 1 szt./155 kcal
- keczup (pomidory 192g na 100g produktu, cukier, ocet spirytusowy, sól, skrobia kukurydziana modyfikowana, aromaty naturalne (zawierają seler), przyprawy, zioła) – 20g/10kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

Obiad:

- zupa gulaszowa (woda, papryka, ziemniaki, pomidory, mięso wieprzowe z szynki, marchew, kminek, sól, pieprz) – 250 ml/96 kcal
- chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 1 kromka/80 kcal
- makaron z serem (makaron – mąka pszenna, woda, ser twarogowy, sól) – 200g/400kcal
- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek:

- jabłko pieczone z cynamonem (jabłko, cukier, cynamon) – 1szt./70kcal

Kaloryczność: **1095 kcal**

Wtorek (15.01.2019r.)

Śniadanie:

- chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 2 kromki/160 kcal
- twarożek ze szczypiorkiem (twaróg, śmietana 12%, szczypior) – 50 g/47 kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

Obiad:

- zupa ogórkowa (woda, ogórki kiszane, ziemniaki, jogurt naturalny, marchew, olej rzepakowy rafinowany, sól, pieprz, natka pietruszki) – 250 ml/163 kcal
- chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 1 kromka/80 kcal
- udko (udko, przyprawy) – 1 szt./253kcal
- ryż biały – 100 g/120 kcal
- marchewka z groszkiem (marchew, groszek, mąka pszenna, masło) -70g/90kcal
- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek:

- galaretkę owocową (cukier, żelatyna wieprzowa, kwas cytrynowy (E 330), koncentraty roślinne hibiskusa i marchwi, aromat, maltodekstryna, truskawka) – 150 g/50 kcal
- wafel ryżowy (ryż brązowy) – 1 szt./20 kcal

Kaloryczność: **1033 kcal**

Środa (16.01.2019r.)

Śniadanie:

- chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 2 kromki/160 kcal
- pasztet domowy (mięso mielone drobiowe, jaja, cebula, bułka tarta(mąka pszenna, sól, drożdże) sól, pieprz) – 40g/90kcal
- ogórek kiszony – 30g/5kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

Obiad:

- rosół z makaronem (woda, udko z kurczaka, makaron (mąka pszenna, woda), marchew, cebula, pietruszka, por, seler, sól) – 250 ml/213 kcal
- ryba panierowana (ryba miruna, jaja, bułka tarta, sól) – 80g/132kcal
- ziemniaki – 150 g/103 kcal
- surówka z rzepy (rzepa, marchew, śmietana 12%, sól, pieprz)– 70g/75kcal
- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek:

- koktajl truskawkowy (jogurt naturalny, truskawki) – 200 ml/108 kcal
- biszkopt (mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, cukier, cukier inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory:E471, E475, E477) – 2 szt./40 kcal

Kaloryczność: **976 kcal**

Czwartek (17.01.2019r.)

Śniadanie:

- płatki ryżowe z mlekiem (płatki ryżowe 100%, mleko- mleko - mleko pasteryzowane, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%) – 230 g/203 kcal

Obiad

- zupa z zielonego groszku (woda, ziemniaki, groszek zielony włoszczyzna, śmietana 12%, sól, pieprz) - 250 ml/105 kcal
- chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 1 kromka/80 kcal
- pulpeciki języki – (mięso mielone, marchewka, natka pietruszki, jajko, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), przecier pomidorowy, cebula, czosnek, koperek, sól, pieprz, bazyliia, oregano) - 120g /254 kcal
- kasza pęczak – 100 g/114 kcal
- surówka wiosenna (kapusta pekińska, pomidor, ogórek, cebula, olej roślinny, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości) – 70 g/65 kcal
- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek:

- wafelki domowe (wafle - mąka pszenna, rafinowany olej rzepakowy, skrobia pszenna, emulgator (lecytyna z soi), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu, sól, krem czekoladowy – margaryna, cukier, mleko w proszku, kakao) – 2 szt./120 kcal

Kaloryczność: **991 kcal**

Piątek (18.01.2019r.)

Śniadanie:

- chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 2 kromki/160 kcal
- pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jajko, jogurt naturalny, szczypiorek) – 50 g/60 kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

Obiad:

- zupa jarzynowa (woda, ziemniaki, kalafior, marchew, brokuł, fasola szparagowa, por, śmietana 12%) – 250 ml/180 kcal
- chleb razowy (mąka żytnia, zakwas naturalny, otręby pszenne, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu i orzechów arachidowych) – 1 kromka/80 kcal
- kopytka z tłuszczem (ziemniaki, mąka pszenna, jajko, masło) – 200 g/233 kcal
- surówka z pora (kapusta biała, majonez (olej rzepakowy, woda, żółtka jaj, musztarda- zawiera gorczyce, cukier, ocet spirytusowy), por, cukier sól, pieprz czarny, regulator kwasowości) – 70 g/100 kcal
- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek:

- banan – 1 szt. /88kcal

Kaloryczność: **951 kcal**