

Poniedziałek (28.09.2020r.)

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
- wędlina (mięso wieprzowe, woda, białko sojowe, sól, stabilizator, sacharoza, laktoza, hydrolizat białka roślinnego, przeciwutleniacz, wzmacniacz smaku, aromat dymu, seler) – 2 plastry/60 kcal
- pomidor - 30 g/6 kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

Obiad:

- pejszanka (woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, seler, por) – 250 ml/150 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
- kurczak w sosie słodko-kwaśnym (kurczak, woda, marchew, cebula, pomidory, koncentrat pomidorowy, papryka, ananas, sól, przyprawy) – 120 g/116 kcal
- ryż biały – 100 g/120 kcal
- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek:

- baton musli (płatki owsiane i pszenne, rodzynki, jabłka, maliny, orzechy laskowe, emulgator) – 40 g/140 kcal

Kaloryczność: 956 kcal

Wtorek (29.09.2020r.)

Śniadanie:

- bułka kajzerka (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) – 60 g/178 kcal
- serek topiony (sery, woda, masło, mleko w proszku odtłuszczone, serwatka w proszku) – 30 g/40 kcal
- masło (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze śmietany z mleka krowiego) – 10 g/74 kcal
- ogórek – 30 g/5 kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

Obiad:

- zupa jarzynowa (woda, ziemniaki, kalafior, marchew, brokuł, fasola szparagowa, seler, 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
- kotlet schabowy (schab, sól, pieprz, jajko, bułka tarta) – 80 g/179 kcal
- ziemniaki – 150 g/103 kcal
- surówka wiosenna (kapusta pekińska, pomidor, ogórek, cebula, olej roślinny, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości) – 70 g/65 kcal
- kompot wielowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek:

- serek homogenizowany (ser twarogowy, śmietanka, cukier, skrobia modyfikowana, kukurydziana, żelatyna: substancja zagęszczająca: pektyny, mączka chleba świętojańskiego, białka mleka, naturalny aromat waniliowy, barwnik: karoteny) – 125 g/173 kcal

Kaloryczność: 1127 kcal

Środa (30.09.2020r.)

Śniadanie:

- bułka parówkowa (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, cukier, woda, olej, sól) – 2 kromki/82 kcal
- parówka (mięso wieprzowe 83%, woda, tłuszcz, wieprzowy, przyprawy (seler), sól, cukier, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, regulatory kwasowości, możliwa obecność: gorczycy glutenu, mleka łącznie z laktozą) – 1 szt./155 kcal
- ketchup (pomidory 192 g na 100 g produktu, cukier, ocet spirytusowy, sól, skrobia kukurydziana modyfikowana, aromaty naturalne (zawierają seler), przyprawy, zioła) – 20 g/10 kcal
- masło (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze śmietany z mleka krowiego) – 10 g/74 kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

Obiad:

- zupa koperkowa (woda, ziemniaki, koperek, marchew, pietruszka, śmietana 12%, sól, pieprz) – 250 ml/150 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
- spaghetti bolońskie (makaron spaghetti pełnoziarnisty -mąka pszenna, semolina, może zawierać jaja, ugotowany przecier pomidorowy, mięso mielone z szynki, czosnek, cebula, oliwa z oliwek, bazylija, oregano, sól, pieprz) – 200 g/257 kcal
- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek:

- śliwki – 2 szt./54 kcal

Kaloryczność: **912 kcal**

Czwartek (01.10.2020r.)

Śniadanie:

- 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
- mus drobiowy z marchewką (mięso drobiowe, marchew, majonez, sól, pieprz) – 40 g/75 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
- ryba po grecku (ryba miruna, przecier pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, por) – 120 g/176 kcal
- ziemniaki – 150 g/103 kcal
- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek:

- gruszka - 1 szt./75 kcal

Kaloryczność: 802 kcal

Piątek (02.10.2020r.)

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
- wędlina (mięso wieprzowe, woda, białko sojowe, sól, stabilizator, sacharoza, laktoza, hydrolizat białka roślinnego, przeciwutleniacz, wzmacniacz smaku, aromat dymu, seler) – 2 plastry/60 kcal
- ogórek konserwowy – 30 g/7 kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

Obiad:

- barszcz ukraiński (woda, ziemniaki, buraki, fasola, marchew, oliwa z oliwek, cukier, sól, sok z cytryny) – 250 ml/186 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
- leniwe z masłem (twaróg półtłusty, mąka pszenna, jajo, masło, sól) – 150 g /352 kcal
- surówka z marchwi (marchew, chrzan, majonez (żółtka jaj), musztarda zawiera gorczyce) – 70 g/108 kcal
- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek:

- jabłko - 1 szt./90 kcal

Kaloryczność: 1167 kcal