

Poniedziałek (15.10.2018r.)

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
- wędlina (mięso wieprzowe, woda, białko sojowe, sól, stabilizator, sacharoza, laktoza, hydrolizat białka roślinnego, przeciwutleniacz, wzmacniacz smaku, aromat dymu, seler) – 2 plastry/60 kcal
- pomidor – 30g/5 kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

Obiad

- zupa koperkowa (woda, , ziemniaki, koperek, marchew, cebula, olej rzepakowy, 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
- gulasz (mięso wieprzowe, papryka, marchew, cebula, oliwa z oliwek, sól) – 80 g/120 kcal
- kasza pęczak – 100 g/114 kcal
- ogórek kiszony – 70g/8kcal
- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek

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

Kaloryczność: **817kcal**

Wtorek (16.10.2018r.)

Śniadanie

- bułka kajzerka (mąka pszenna, sól, drożdże) – 60g/178kcal
- ser biały (mleko odtłuszczone, kultury bakterii) – 25g/28kcal
- miód – 12g/39kcal

- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

Obiad

- zacierka (woda, ziemniaki, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz; kluseczki: jajko, mąka) – 250 ml/240 kcal
- gołąbki bez zawijania (przecier pomidorowy, mięso mielone z szynki wieprzowej, mięso mielone wieprzowe, kapusta biała, ryż, sól, pieprz) - 120 g/ 190 kcal
- ziemniaki – 150 g/103 kcal
- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek

- kisiel (cukier, skrobia ziemniaczana, aromat, sól, witamina C, kwas cytrynowy (E 330), kurkumina (E 100), może zawierać mleko) – 200ml/119kcal
- herbatnik (mąka pszenna, cukier, częściowo utwardzony tłuszcz palmowy, skrobia pszenna, serwatka w proszku, substancje spulchniające, sól, aromaty, emulgator: lecytyna z soi, może zawierać orzeszki arachidowe i orzechy) – 1szt./20kcal

Kaloryczność: **939 kcal**

Środa (17.10.2018r.)

Śniadanie

- makaron gwiazdki na mleku (makaron – mąka pszenna semolina, może zawierać jaja, mleko- - mleko pasteryzowane, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%) – 230 g/203 kcal

Obiad

- zupa pomidorowa z ryżem (woda, przecież pomidorowy, ryż, śmietana 12%, marchew, olej rzepakowy rafinowany, sól, pieprz, natka pietruszki) – 250ml/235kcal
- kotlet schabowy (schab, sól, pieprz, jajko, bułka tarta) – 80 g/179 kcal
- ziemniaki – 150 g/103 kcal
- mizeria – (ogórek, śmietana 12%, szczypior, sól, pieprz) – 70 g/42 kcal

- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek

- gofr z pudrem (jaja, cukier, mąka pszenna, olej rzepakowy, tłuszcz roślinny palmowy, mąka łubinowa, sól) – 1 szt./ 82 kcal

Kaloryczność: **894 kcal**

Czwartek (18.10.2018r.)

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
- ser żółty (mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator; chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) – 2 plastry/114 kcal
- masło (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze śmietany z mleka krowiego) – 10 g/74 kcal
- papryka – 30 g/10 kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

Obiad

- krem z białych warzyw (woda, ziemniaki, kalafior, marchew, brokuł, fasola szparagowa, seler, por, śmietana 12%) – 250 ml/180 kcal
- grzanki (mąka pszenna 86% tłuszcz roślinny palmowy, serwatka w proszku z mleka, olej roślinny, sól, cukier, jaja w proszku, drożdże, emulgator lecytyny z soi) – 20g/ 82 kcal
- ryba zapiekana z serem (ryba miruna, plaster sera, jaja, bułka tarta, sól) – 80 g/ 132 kcal
- ziemniaki – 150 g/103 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

- serek wiejski z owocami (twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, owoce, cukier) – 150 g/183 kcal

Kaloryczność: **1188kcal**

Piątek (19.10.2018r.)

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
- jajko w sosie chrzanowym (jajko, sos- jogurt, chrzan, czosnek) – 50 g/82 kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

Obiad

- barszcz czerwony (woda, ziemniaki, buraki, śmietana 12%, marchew, oliwa z oliwek, cukier, sól, sok z cytryny) – 250 ml/84 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
- pierogi ruskie ze śmietaną (mąka pszenna, ziemniaki, ser biały półtłusty, śmietana, jajko, cebula, masło, sól, pieprz) – 4 szt./340 kcal
- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200 ml/50 kcal

Podwieczorek

- śliwka – 2sztuki/55kcal

Kaloryczność: **851 kcal**