

## Poniedziałek

### 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: 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
- 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 trio z serem twarogowym (makaron - mąka pszenna, semolina, może zawierać jaja, barwnik pomidora i szpinaku , ser twarogowy) - 210g/290kcal
- kompot wielowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200ml/50 kcal

### Podwieczorek

- batonik zbożowy (płatki owsiane pełnoziarniste, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mleko, żurawina, morela, rodzynki, winogrona, może zawierać orzechy i sezam) – 40 g/165 kcal

Kaloryczność: **1080 kcal**

## Wtorek

### Śniadanie

- płatki jaglane na mleku (płatki jaglane, mleko - mleko pasteryzowane, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%) – 230 g/208 kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

## Obiad

- zupa pomidorowa z ryżem (woda, przecier pomidorowy, udko z kurczaka, włoszczyzna – seler, marchew, ryż biały, śmietana 12%, sól, pieprz) – 250 ml/206 kcal
- ziemniaki - 150 g/103 kcal
- kotlet schabowy (schab, sól, pieprz, jajko, bułka tarta) – 80 g/ 179 kcal
- mizeria – (ogórek, śmietana 12%, szczypior, sól, pieprz) – 70 g/42 kcal
- kompot wieloowocowy (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia) – 200ml/50 kcal

## Podwieczorek

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

Kaloryczność: **971 kcal**

## Środa

### 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
- masło (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze śmietany z mleka krowiego) – 10 g/74 kcal
- ogórek małosolny – 30 g/3 kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

### Obiad

- zacierka (woda, ziemniaki, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz; kluseczki: jajko, mąka) – 250 ml/240 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

- pudding z kaszy manny z sokiem malinowym (mleko - mleko - mleko pasteryzowane, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%, kasza manna, sok malinowy) – 200 ml/136 kcal

Kaloryczność: **1002 kcal**

## Czwartek

### 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 z cukinii (cukinia, cebula, bułka tarta, jajko) – 2 plastry/46 kcal
- pomidor – 30 g/6 kcal
- herbata (woda, herbata czarna) – 200 ml

### Obiad

- krupnik jęczmienny (woda, ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, cebula, pietruszka, seler, sól, pieprz, koperek) – 250 ml/190 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 pożarski (mięso mielone drobiowe, jajko, bułka tarta ( mąka pszenna, sól, drożdże), pieprz, sól) – 80 g/130 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

- rogalik maślany (mąka pszenna, jaja, cukier, margaryna, oleje roślinne- rzepakowy, palmowy, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości sezamu, orzechów arachidowych, kakao) – 80 g/102 kcal

Kaloryczność: **937 kcal**

## Piątek

### 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

- zupa grochowa (woda, mięs wieprzowe, ziemniaki, groch łuskany, marchew, cebula, pietruszka, olej rzepakowy, majeranek, sól, pieprz,) – 250 ml/ 197 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 marchewki (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

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

Kaloryczność: **992 kcal**