

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
02.03 Poniedziałek	I śniadanie: Bułka grahamka (mąka pszenna pełnoziarnista, mąka żytnia , drożdże, olej rzepakowy, sól) z masłem , twarożek ze śmietaną szczypiorkiem i rzodkiewką, kawa zbożowa z mlekiem i miodem 150ml II śniadanie: Jabłko	Zupa jarzynowa (oliwa z oliwek, marchew, seler , pietruszka, por, kalafior, brokuł, brukselka, kapusta, ziemniaki, soczewica, zioła, przyprawy)	Kotlecik drobiowy w sezamie z pieca (mięso z kurczaka, jaja , zioła przyprawy, bułka tarta , sezam) w sosie śmietanowym z czosnkiem niedźwiedzim (śmietana kremówka , mąka ryżowa, czosnek niedźwiedzi) kasza pęczak; zielona fasolka szparagowa na parze, kompot z czarnej porzeczki 200 ml	I: Kisiel z owoców - wyrób własny (wiśnia, truskawka, czarna porzeczka, miód naturalny, skrobia ziemniaczana) – 170g II: Gruszka
03.03 Wtorek	I śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (zakwas żytni , mąka żytnia pełnoziarnista) z masłem i żółtym serem , ogórek kiszony, papryka, kanapka z pieczywa pszenno-żytniego (mąka pszenna , mąka żytnia , drożdże, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypiorek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Zupa ogórkowa z duszonymi na maśle ogórkami i śmietaną (masło , marchew, seler , pietruszka, por, ogórki kiszone, śmietana kwaśna , cebula, zioła, przyprawy)	Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym , woda z cytryną 200ml	I: Ryż na mleku (ryż, mleko , miód naturalny) 150 g z mussem malinowym 20g II: Sok wyciskany z jabłek - wyrób własny 120 ml
04.03 Środa	I śniadanie: Bułka wieloziarnista (mąka pszenna , mąka żytnia , drożdże, olej rzepakowy, sól, ziarna: słonecznik, sezam , soja , siemię lniane) z masłem , jajkiem i szczypiorkiem, herbata rumiankowa z miodem 150ml II śniadanie: Banan	Zupa pomidorowa (wywar z mięsa drobiowego, marchew, seler , pietruszka, por, pomidory, zioła, przyprawy) z lanymi kłuskami (mąka pszenna , mleko , jaja)	Domowe nuggetsy w płatkach kukurydzianych z pieca (mięso z kurczaka, mąka pszenna , jajo , płatki kukurydziane, przyprawy), ziemniaki puree z masłem i koprem, surówka z marchewki (marchew, cytryna, miód, natka pietruszki), kompot jabłkowo wiśniowy 200 ml	I: Budyń śmietankowy (mleko , śmietana kremówka , skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, witamina B2) 150g z mussem z czarnej porzeczki 20g II: Pomarańcza
05.03 Czwartek	I śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (zakwas żytni , mąka żytnia pełnoziarnista) z masłem i białym serem , pomidor, szczypiorek, kanapka z pieczywa pszenno-żytniego (mąka pszenna , mąka żytnia , drożdże, sól) z masłem i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól peklująca, przyprawy), ogórek, papryka, herbata owocowa 200 ml II śniadanie: Płatki owsiane na wodzie z płatkami migdałowymi , żurawina i sezamem 200ml	Rosół z makaronem (wywar z mięsa drobiowego, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy), makaron (pszenica durum)	Gulasz wołowy (mięso wołowe, cebula, papryka, ogórek kiszony, mąka ryżowa, zioła, przyprawy), kasza gryczana; buraczki na ciepło (buraki, masło, śmietana, przyprawy), woda z cytryną 200ml	I: Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym 150g II: Banan
06.03 Piątek	I śniadanie: Bułka maślana (mąka pszenna , mleko , masło , jaja , drożdże, cukier, sól) z masłem i konfiturą truskawkową – wyrób własny, kakao z miodem 120ml II śniadanie: Gruszka	Krupnik jaglany (oliwa z oliwek, marchew, seler , pietruszka, por, kasza jaglana, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Filet z dorsza w mące kukurydzianej (dorsz , przyprawy cytryna, mąka kukurydziana), ziemniaki puree masłem i koprem; surówka z kiszonych ogórków z jabłkiem i oliwą, kompot truskawkowy 200 ml	I: Ciasto marchewkowe - wypiek własny (marchew, mąka pszenna , jaja , olej rzepakowy, cukier, cynamon, soda oczyszczona) II: Jabłko

Gramatury: śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczywo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszenno, razowy ze słonecznikiem pszenno.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypiorek, kiełki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcza, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
09.03 Poniedziałek	I śniadanie: Bułka żytnia (mąka żytnia , drożdże, olej rzepakowy, sól) z masłem i serem żółtym , ogórek, rzodkiewka, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Gruszka	Zupa kalafiorowa (oliwa z oliwek, marchew, seler , pietruszka, por, kalafior, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Spaghetti bolońskie z serem mozzarella (makaron z pszenicy durum , mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy, ser mozzarella), kompot jabłkowo porzeczkowy 200ml	I: Jogurt grecki z musli (płatki wielozbożowe, orzechy ziemne , pestki dyni, rodzynki, słonecznik, żurawina) 170g II: Jabłko
10.03 Wtorek	I śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista) z masłem i białym serem , pomidor, szczypior, kanapka z pieczywa pszenno-żytniego (mąka pszenna, mąka żytnia , drożdże, sól) z masłem i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól pekująca, przyprawy), biała rzodkiew, papryka, herbata owocowa 200 ml II śniadanie: Płatki owsiane na mleku z pestkami dyni i słonecznikiem 200ml	Zupa buraczkowa (masło , marchew, seler , pietruszka, por, buraki, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Kotlet z piersi kurczaka panierowany (mięso z kurczaka, jajo, mleko, bułka tarta , przyprawy), ziemniaki puree z masłem i koprem, surówka z kapusty i marchewki (kapusta, marchew, olej rzepakowy, koper), woda z cytryną 200ml	I: Koktajl wiśniowy na jogurcie naturalnym 150g II: Banan
11.03 Środa	I śniadanie: Bułka maślana (mąka pszenna, mleko, masło, jaja , drożdże, cukier, sól) z masłem i powidłami śliwkowymi – wyrób własny, kakao z miodem 120ml II śniadanie: Banan	Kapuśniak ze słodkiej kapusty (wywar z mięsa drobiowego, kapusta, marchew, seler , pietruszka, por, ziemniaki, przyprawy, zioła)	Pulpecik drobiowy (mięso z kurczaka, jaja, bułka pszenna , zioła przyprawy) w sosie śmietanowo-koperkowym (śmietana kremówka , koper, przyprawy, skrobia ziemniaczana) ryż brązowy; marchewka z groszkiem (marchew, groszek, masło, mąka pszenna , przyprawy), kompot jabłkowo wiśniowy 200ml	I: Budyń waniliowy (mleko , skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, wanilia) 150g z mussem malinowym 20g II: Gruszka
12.03 Czwartek	I śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista) z masłem i żółtym serem , ogórek kiszony, papryka, kanapka z pieczywa pszenno-żytniego (mąka pszenna, mąka żytnia , drożdże, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól pekująca, przyprawy), pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Zupa pomidorowa z ryżem (wywar z mięsa drobiowego, marchew, seler , pietruszka, por, pomidory, zioła, przyprawy, ryż)	Naleśniczki amerykańskie – pancakes - smażone bez tłuszczu (mąka pszenna, maślanka, jaja , olej rzepakowy, proszek do pieczenia) z mussem malinowym; woda z cytryną 200ml	I: Kasza manna na mleku 150g z mussem truskawkowym 20g II: Smoothie z pomarańczy, jabłka i banana i cytryny - wyrób własny 120ml
13.03 Piątek	I śniadanie: Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, mąka żytnia , drożdże, olej rzepakowy, sól, ziarna: słonecznik, sezam, soja, siemię lniane) z masłem i pastą jajeczną (jajo , majonez (olej rzepakowy, gorczyca, jajo), przyprawy), szczypior, herbata z cytryną i miodem 150ml II śniadanie: Jabłko	Krupnik z kaszy jęczmiennej (oliwa z oliwek, marchew, seler , pietruszka, por, kasza jęczmienna , ziemniaki, zioła, przyprawy)	Filet z łososia (łosoś , przyprawy, cytryna), ziemniaki puree masłem i koprem; surówka z kiszzonej kapusty (kiszona kapusta, kukurydza, marchew, olej rzepakowy, pietruszka), kompot śliwkowy 200 ml	I: Murzynek - wypiek własny (mąka pszenna , margaryna do pieczenia, cukier, jaja , kakao, proszek do pieczenia) II: Pomarańcza

Gramatury: śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczywo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszenny, razowy ze słonecznikiem pszenny.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, kiełki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
16.03 Poniedziałek	I śniadanie: Bułka grahamka (mąka pszenna pełnoziarnista, mąka żytnia , drożdże, olej rzepakowy, sól) z masłem , twarożek ze śmietaną szczypiorkiem i rzodkiewką, kawa zbożowa z mlekiem i miodem 150ml II śniadanie: Jabłko	Zupa jarzynowa (oliwa z oliwek, marchew, seler , pietruszka, por, kalafior, brokuł, brukselka, fasolka szparagowa, ziemniaki, soczewica, zioła, przyprawy)	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasek i warzywami (mięso z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, pomidory, ananas, zioła przyprawy), ryż brązowy, kompot jabłkowo porzeczkowy 200 ml	I: Koktajl brzoskwiniowy na jogurcie naturalnym 150g II: Gruszka
17.03 Wtorek	I śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (zakwas żytni , mąka żytnia pełnoziarnista) z masłem i żółtym serem , ogórek kiszony, papryka, kanapka z pieczywa pszenno-żytniego (mąka pszenna , mąka żytnia , drożdże, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypiorek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Rosół z makaronem (wywar z mięsa drobiowego, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy), makaron (pszenica durum)	Bitki drobiowe w sosie własnym (mięso z kurczaka, mąka ryżowa, cebula, przyprawy), kasza jęczmienna, surówka z kapusty i kukurydzy (kapusta, kukurydza, olej rzepakowy, koper), woda z cytryną 200ml	I: Ryż na mleku (ryż, mleko , miód naturalny) 150 g z mussem truskawkowym 20g II: Banan
18.03 Środa	I śniadanie: Bułka wieloziarnista (mąka pszenna , mąka żytnia , drożdże, olej rzepakowy, sól, ziarna: słonecznik, sezam , soja , siemię lniane) z masłem , jajkiem i szczypiorkiem, herbata rumiankowa z miodem 150ml II śniadanie: Banan	Delikatny żurek na zakwasie własnego wyrobu ze śmietaną (masło , marchew, seler , pietruszka, por, mąka razowa żytnia , ziemniaki, cebula, śmietana kremówka , zioła, przyprawy)	Kotlecik mielony – smażony (mięso wieprzowe, mięso drobiowe, jaja , cebula, bułka tarta , zioła przyprawy) ziemniaki puree z masłem i koprem surówka z buraczków (buraki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), kompot porzeczkowy 200ml	I: Budyń czekoladowy (mleko, skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, kakao) 150g z mussem wiśniowym 20g II: Jabłko
19.03 Czwartek	I śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (zakwas żytni , mąka żytnia pełnoziarnista) z masłem i białym serem , pomidor, szczypiorek, kanapka z pieczywa pszenno-żytniego (mąka pszenna , mąka żytnia , drożdże, sól) z masłem i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól peklująca, przyprawy), ogórek, papryka, herbata owocowa 200 ml II śniadanie: Płatki owsiane na wodzie z płatkami migdałowymi , żurawina i sezamem 200ml	Zupa ogórkowa z duszonymi na masle ogórkami i śmietaną (masło , marchew, seler , pietruszka, por, ogórki kiszone, śmietana kwaśna , cebula, zioła, przyprawy)	Makaron z pełnego ziarna (mąka pszenna pełnoziarnista) z twarogiem , jogurtem naturalnym i mussem truskawkowym, woda z cytryną 200 ml	I: Kisiel z owoców - wyrób własny (wiśnia, truskawka, czarna porzeczka, miód naturalny, skrobia ziemniaczana) – 170g II: Sok wyciskany z jabłek i wiśni - wyrób własny 120 ml
20.03 Piątek	I śniadanie: Bułka maślana (mąka pszenna , mleko , masło , jaja , drożdże, cukier, sól) z masłem i konfiturą truskawkowo-malinową – wyrób własny, kakao z miodem 120ml II śniadanie: Gruszka	Zupa brokułowa (oliwa z oliwek, marchew, seler , pietruszka, por, brokuły, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Filet z dorsza w mące pszennej (dorsz , przyprawy cytryna, mąka pszenna), ziemniaki puree masłem i koprem; surówka z kapusty, marchewki i jabłka (kapusta, marchew, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy), kompot truskawkowy 200 ml	I: Placek drożdżowy z rodzynkami - wyrób własny (mąka pszenna , masło , jaja , cukier, drożdże, mleko, rodzynki) II: Pomarańcza

Gramatury: śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczywo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszeny, razowy ze słonecznikiem pszeny.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypiorek, kiełki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcza, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
23.03 Poniedziałek	I śniadanie: Bułka żytnia (mąka żytnia , drożdże, olej rzepakowy, sól) z masłem i serem żółtym , ogórek, rzodkiewka, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Gruszka	Ryżanka z ryżu jaśminowego (oliwa z oliwek, marchew, seler , pietruszka, por, ryż jaśminowy, zioła, przyprawy)	Spaghetti bolońskie z serem mozzarella (makaron z pszenicy durum , mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy, ser mozzarella), kompot jabłkowo porzeczkowy 200ml	I: Jogurt grecki z mussem malinowym 170g II: Jabłko
24.03 Wtorek	I śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (zakwas żytni , mąka żytnia pełnoziarnista) z masłem i białym serem , pomidor, szczypior, kanapka z pieczywa pszenno-żytniego (mąka pszenna , mąka żytnia , drożdże, sól) z masłem i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól pekująca, przyprawy), biała rzodkiew, papryka, herbata owocowa 200 ml II śniadanie: Płatki owsiane na mleku z pestkami dyni i słonecznikiem 200ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i śmietaną (wywar z mięsa drobiowego, marchew, seler , pietruszka, por, pomidory, śmietana kwaśna , zioła, przyprawy, makaron z pszenicy durum)	Kotlet z piersi kurczaka po parysku (mięso z kurczaka, jajo , mąka pszenna , przyprawy), ziemniaki puree z masłem i koprem, surówka z kapusty i marchewki (kapusta, marchew, olej rzepakowy, koper), woda z cytryną 200ml	I: Kasza manna na mleku 150g z mussem truskawkowym 20g II: Banan
25.03 Środa	I śniadanie: Bułka maślana (mąka pszenna , mleko , masło , jaja , drożdże, cukier, sól) z masłem i konfiturą truskawkowo-agrestową – wyrób własny, kakao z miodem 120ml II śniadanie: Banan	Barszcz ukraiński z drobną fasolką (wywar z mięsa drobiowego, marchew, seler , pietruszka, por, buraki, drobna fasolka, pomidory, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Pieczeń rzymska (mięso z kurczaka, jaja , bułka pszenna , cebula, zioła, przyprawy) w sosie śmietanowo-pietruszkowym (śmietana kremówka , natka pietruszki, mąka ryżowa), kasza jaglana, surówka z marchewki i jabłuszka; kompot wielowocowy 200ml	I: Koktajl malinowy na jogurcie naturalnym 150g II: Smoothie z ananasa, szpinaku, gruszki i banana - wyrób własny 120ml
26.03 Czwartek	I śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (zakwas żytni , mąka żytnia pełnoziarnista) z masłem i żółtym serem , ogórek kiszony, papryka, kanapka z pieczywa pszenno-żytniego (mąka pszenna , mąka żytnia , drożdże, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól pekująca, przyprawy), pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Zupa kartoflanka z ciecierzycą (wywar z mięsa wieprzowego, marchew, seler , pietruszka, por, ziemniaki, ciecierzycza, zioła, przyprawy)	Naleśnik (mąka pszenna , mleko , jaja , olej rzepakowy) z serkiem waniliowym , brzoskwiniami i śmietaną , woda z cytryną 200ml	I: Budyń waniliowy (mleko , skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, wanilia) 150g z czarnej porzeczki 20g II: Gruszka
27.03 Piątek	I śniadanie: Bułka wieloziarnista (mąka pszenna , mąka żytnia , drożdże, olej rzepakowy, sól, ziarna: słonecznik, sezam , soja , siemię lniane) z masłem i pastą jajeczną (jajo , majonez (olej rzepakowy, gorczyca , jajo), przyprawy), szczypior, herbata z cytryną i miodem 150ml II śniadanie: Jabłko	Zupa krem z białych warzyw (oliwa z oliwek, kalarepa, ziemniaki, pietruszka, seler , kalafior, cebula, por, przyprawy, zioła)	Filet z łososia (łosoś , przyprawy, cytryna), ziemniaki puree masłem i koprem; surówka coleslaw (kapusta, cebula, marchewka, jogurt naturalny , majonez (olej rzepakowy, jajo , gorczyca)), kompot jabłkowo-śliwkowy 200 ml	I: Szarlotka - wypiek własny (mąka pszenna , masło , cukier, jaja , proszek do pieczenia, jabłko, cukier waniliowy, cynamon) II: Pomarańcza

Gramatury: śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczywo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszenny, razowy ze słonecznikiem pszenny.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, kielki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcza, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
30.03 Poniedziałek	I śniadanie: Bułka żytnia (mąka żytnia , drożdże, olej rzepakowy, sól) z masłem i serem żółtym , ogórek, rzodkiewka, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Jabłko	Rosół z makaronem (wywar z mięsa drobiowego, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy), makaron (pszenica durum)	Curry z kurczakiem i ananasem (mięso z kurczaka, pomidory, marchew, ananas, cebula, czosnek, mleko kokosowe, olej rzepakowy, imbir, curry, kumin), ryż paraboliczny, kompot jabłkowo-malinowy 200ml	I: Kisiel z owoców - wyrób własny (wiśnia, truskawka, czarna porzeczka, miód naturalny, skrobia ziemniaczana) – 170g II: Gruszka
31.03 Wtorek	I śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista) z masłem i białym serem , pomidor, szczypior, kanapka z pieczywa pszenno-żytniego (mąka pszenna, mąka żytnia , drożdże, sól) z masłem i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól peklująca, przyprawy), biała rzodkiew, papryka, herbata owocowa 200 ml II śniadanie: Płatki owsiane na mleku z pestkami dyni i słonecznikiem 200ml	Zupa ogórkowa z duszonymi na maśle ogórkami i śmietaną (masło, marchew, seler, pietruszka, por, ogórki kiszzone, śmietana kwaśna, cebula, zioła, przyprawy)	Leniwe pierogi z masłem i śmietaną – wyrób własny (mąka pszenna , olej rzepakowy, twaróg, jaja, śmietana, masło) woda z cytryną 200ml	I: Ryż na mleku (ryż, mleko , miód naturalny) 150 g z musem truskawkowym 20g II: Sok wyciskany z jabłek i malin - wyrób własny 120 ml

Gramatury: śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczywo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszenny, razowy ze słonecznikiem pszenny.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, kielki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.