

Śniadanie Pieczywo mieszane, masło, szynka z indyka, ser mimolette, warzywo ogórek kakao na mleku zwykłym

Kaloryczność posiłku 384,9 kcal

Białko 15,9 Tłuszcze 15,5 węglowodany 47,2

składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu , ogórek, chleb graham, wek pszenny, szynka z indyka, Ser Mimolette, Masło 82%, kakao 16%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Soja, Seler, Gorczyca, Mleko i p. p

II Śniadanie Sok

Kaloryczność posiłku 44,5 kcal

Białko 0,4 Tłuszcze 0,1 węglowodany 10,5

składniki: sok jabłkowy, sok pomarańczowy

alergeny:

Zupa Zupa włoska z makaronem orzo

Kaloryczność posiłku 144,6 kcal

Białko 5,1 Tłuszcze 1,9 węglowodany 27,4

składniki: Woda, Pulpa pomidorowa, Makaron semolinowy, cukinia, fasolka szparagowa, kapusta biała, groszek zielony, kukurydza, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka liście, olej rzepakowy, sól, Bazylia,suszona, Oregano, suszone

alergeny: Zboża zawierające gluten

Obiad Kluski na parze z sosem jogurtowo-truskawkowym

Kaloryczność posiłku 383,4 kcal

Białko 13,2 Tłuszcze 3,8 węglowodany 73,2

składniki: Truskawka, Jogurt naturalny

alergeny: Mleko i p. p

Podwieczorek Bułka pszenna masło, pasta z soczewicy, papryka

Kaloryczność posiłku 268,8 kcal

Białko 4,5 Tłuszcze 13,8 węglowodany 31,9

składniki: bułka śląska , papryka czerwona, Woda, Masło 82%, soczewica czerwona, marchew, oliwa z oliwek, sól, Pieprz czarny

alergeny: Jaja, Mleko i p. p

Śniadanie Kaszka manna na mleku, Pieczywo mieszane, jajko na twardo, masło, dżem, pomidor, herbata z cytryną

Kaloryczność posiłku 389,2 kcal

Białko 15,8 Tłuszcze 16,5 węglowodany 46,0

składniki: herbata czarna, mleko, jaja, pomidor, chleb pszenno żytni, kajzerki, kasza manna, dżem wiśniowy, Masło 82%, cytryna

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p, Jaja

II Śniadanie Owoc

Kaloryczność posiłku 29,0 kcal

Białko 0,3 Tłuszcze 0,1 węglowodany 7,2

składniki: gruszka

alergeny:

Zupa Zabelany barszcz ukraiński z fasolą czerwoną

Kaloryczność posiłku 96,1 kcal

Białko 3,3 Tłuszcze 4,1 węglowodany 12,9

składniki: Woda, burak, kapusta biała, Fasola czerwona, marchew, Śmietanka 30%, cebula, seler korzeniowy, pietruszka korzeń, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka liście, olej rzepakowy, Sok z cytryn, czosnek, sól, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Mleko i p. p

Obiad Pałki z kurczaka w panko z ziemniaczkami gotowanymi i colesławem

Kaloryczność posiłku 320,9 kcal

Białko 18,6 Tłuszcze 12,3 węglowodany 35,5

składniki: ziemniaki, pałka z kurczaka sztuki , kapusta biała, panko, jaja, marchew, mąka pszenna typ 500, Sos sojowy, olej rzepakowy, majonez, Sok z cytryn, Czosnek granulowany, Chrzan tarty, sól, pietruszka liście, Papryka mielona, słodka, Papryka wędzona, Pieprz czarny

alergeny: Jaja, Gorczyca, Zboża zawierające gluten, Soja

Podwieczorek Koktajl banan - brzoskwinia, owoc

Kaloryczność posiłku 188,6 kcal

Białko 5,2 Tłuszcze 2,6 węglowodany 37,9

składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu , banan, brzoskwinia, jabłko

alergeny: Mleko i p. p

Śniadanie Pudding jaglany na mleku, pieczywo mieszane, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, polędwica sopocka warzywa herbata z cytryną

Kaloryczność posiłku 389,2 kcal

Białko 14,8 Tłuszcze 15,3 węglowodany 49,6

składniki: mleko, papryka czerwona, President Twaróg Mielony, wek pszenny, chleb żytni razowy, polędwica sopocka, płatki jaglane, Masło 82%, rzodkiewka, sól, Pieprz czarny

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten, Soja, Seler, Gorczyca

II Śniadanie Sok owocowy

Kaloryczność posiłku 45,7 kcal

Białko 0,3 Tłuszcze 0,1 węglowodany 10,8

składniki: sok jabłkowy, Sok bananowy 100% bez cukru

alergeny:

Zupa Krem z dynii

Kaloryczność posiłku 141,0 kcal

Białko 2,8 Tłuszcze 7,3 węglowodany 18,2

składniki: Dynia , Bulion warzywny, ziemniaki, marchew, Śmietanka 30%, por, masło, Sok z cytryn, czosnek, Imbir, korzeń, sól, Papryka mielona, słodka, Kurkuma, mielona, Pieprz czarny, Gałka muszkatołowa, mielona

alergeny: Mleko i p. p

Obiad Serowe kotleciki drobiowe, sos śmietankowy, ryż, modra kapusta

Kaloryczność posiłku 370,8 kcal

Białko 25,9 Tłuszcze 10,8 węglowodany 43,0

składniki: pierś z kurczaka, kapusta czerwona, Ryż parboiled, Bulion warzywny, śmietana wegańska 18 %, jaja, Ser gouda mild, Mąka ziemniaczana, mąka pszenna typ 500, Woda, Ocet jabłkowy, olej rzepakowy, sól, Sok z cytryn, Pieprz czarny, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Jaja, Zboża zawierające gluten

Podwieczorek Kisiel

Kaloryczność posiłku 66,1 kcal

Białko 0,8 Tłuszcze 0,5 węglowodany 13,7

składniki: Truskawka, Woda, skrobia ziemniaczna

alergeny:

Śniadanie Jajecznicą, wek, masło, warzywo: ogórek, kakao naturalne na mleku

Kaloryczność posiłku 540,0 kcal

Białko 22,9 Tłuszcze 26,3 węglowodany 53,8

składniki: jaja, mleko spożywcze 2% tłuszczu , wek pszenny, ogórek, Masło 82%, kakao 16%

alergeny: Jaja, Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten

II Śniadanie Owoc 1

Kaloryczność posiłku 25,0 kcal

Białko 0,2 Tłuszcze 0,2 węglowodany 6,0

składniki: jabłko

alergeny:

Zupa Rosół z makaronem muszelki

Kaloryczność posiłku 71,4 kcal

Białko 1,5 Tłuszcze 1,1 węglowodany 14,0

składniki: Bulion warzywny, porcja rosółowa, włoszczyzna krojona w paski, makaron pszenny muszelki

alergeny: Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten

Obiad Ryba panierowana, ziemniaki, mini marchewka

Kaloryczność posiłku 322,2 kcal

Białko 17,0 Tłuszcze 7,6 węglowodany 46,9

składniki: ziemniaki, Marchewka mini, koper ogrodowy, sól

alergeny: Skorupiaki, Jaja, Soja, Mleko i p. p, Seler, Gorczyca

Podwieczorek Granola z waniliowym jogurtem i owocami sezonowymi

Kaloryczność posiłku 200,0 kcal

Białko 7,2 Tłuszcze 9,4 węglowodany 22,0

składniki: Jogurt naturalny, nektarynka, jabłko, Płatki owsiane , czekolada gorzka, Olej kokosowy, miód, orzechy laskowe, migdały, słonecznik nasiona, Ekstrakt waniliowy, kakao 16%, sól

alergeny: Orzechy, Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko i p. p, Nasiona sezamu

Śniadanie Płatki kukurydziane z mlekiem, pieczywo mieszane, masło mozzarella, warzywo: papryka herbata z cytryną

Kaloryczność posiłku 414,6 kcal
Białko 12,4 Tłuszcze 18,2 węglowodany 52,0
składniki: mleko, papryka czerwona, chleb graham, bułka śląska , Mozzarella, płatki kukurydziane, Masło 82%
alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten, Jaja

II Śniadanie Sok owocowy 1

Kaloryczność posiłku 45,6 kcal
Białko 0,6 Tłuszcze 0,1 węglowodany 10,5
składniki: sok pomarańczowy
alergeny:

Zupa Zupa ogórkowa z ziemniaczkami

Kaloryczność posiłku 82,5 kcal
Białko 1,6 Tłuszcze 4,0 węglowodany 10,3
składniki: Bulion warzywny, Ogórek kiszony, ziemniaki, Śmietanka 30%, marchew, por, seler korzeniowy, pietruszka korzeń, masło, Ziele angielskie, Liść laurowy
alergeny: Seler, Mleko i p. p

Obiad Leczo warzywne z ciecierzycą i kaszą bulgur

Kaloryczność posiłku 340,3 kcal
Białko 12,6 Tłuszcze 4,8 węglowodany 66,9
składniki: Pomidory krojone, Ciecierzycza, Kasza bulgur, cukinia, papryka czerwona, Bulion warzywny, pieczarka, cebula, marchew, Koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, Sos sojowy, pietruszka liście, czosnek, Papryka mielona, słodka, sól, Papryka wędzona, Majeranek, suszony, Pieprz czarny, Kmin rzymski, Tymianek, suszony, Mielona papryka chili
alergeny: Soja, Zboża zawierające gluten

Podwieczorek Chałka z masłem i miodem

Kaloryczność posiłku 440,9 kcal
Białko 7,9 Tłuszcze 15,3 węglowodany 68,8
składniki: chałki, Masło 82%, miód
alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p, Jaja

