

- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczane ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

29.08-02.09.2022

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo słonecznikowe, masło, konfitura truskawkowa niskosłodzona 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura truskawkowa</u>	327,5
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Makaron 150g z serem białym 50g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, ser- mleko</u>	456,9
Podwieczorek	Bułka razowa, masło, polędwica z indyka, papryka 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi indyka 93%, papryka</u>	247,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1171,2kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka wieprzowa, ogórek zielony 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 105g/100g, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	330,2
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, surówka colesław 70g. /mleko/ Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; polędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, koperek kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko</u>	495,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo chrupkie 2szt. /gluten, mleko/ Skład: <u>ser- mleko, wanilia, pieczywo chrupkie- gluten</u>	135,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1174kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, jajko gotowane, pomidor 70g. /gluten, mleko, jajko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, pomidor</u>	218,1
II Śniadanie	Winogrona 50g	34,5
Obiad	Krem z buraków z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Klops z indyka w sosie śmietanowo- brokułowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z marchewki tartej 70g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: buraki, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten;</u> <u>filet z indyka, jajko, bułka tarta- gluten, brokuły, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten,</u> <u>kasza kus kus- gluten, marchewka</u>	463,3
Podwieczorek	Wyrób własny- Drożdżówka z cynamonem 80g. /gluten, jajko, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, cynamon</u>	348,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1134,7kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka drobiowa, sałata 70g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurcząt 90%, sałata</u>	230,1
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 300ml. /gluten, mleko, jajko/ Pierogi leniwe z masłem 160g. /gluten, mleko, jajko/ Woda 200ml. Skład: <u>zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko,</u> <u>przyprawy ziołowe, ziemniaki, jajko; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%-</u> <u>mleko</u>	529,2
Podwieczorek	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, ser żółty, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek zielony</u>	228,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1107,5kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, serek naturalny, rzodkiewka 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka</u>	202,8
II Śniadanie	Arbuz 150g	45,6
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Kotlecik z miruny w sosie pomidorowym ze świeżą bazylią 80/20g, ziemniaki 100g, fasolka szparagowa 70g. /ryba, jajko, gluten/ Woda 200ml. Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko, przyprawy</u> <u>ziołowe, ryż; miruna- ryba, jajko, mąka- gluten, pomidory, bazylia, mąka- gluten,</u> <u>ziemniaki, fasolka szparagowa</u>	481,5
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 80g. /gluten, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, kakao</u>	281,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1081,5kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.