

- 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

05-09.09.2022

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, ser żółty, rzodkiewka 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka</u>	252,8
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Kluska na parze 80g z musem truskawkowo-jogurtowym 150ml, surówka z marchewki tartej 70g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko</u> ; kluski: <u>mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko</u> ; truskawki, <u>jogurt naturalny- mleko</u> , marchewka	460,6
Podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, kiełbasa krakowska, pomidor, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso wieprzowe 146g/100g, pomidor, ogórek zielony	245,9
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1098,3kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, pasta z łososia i sera ze szczypiorkiem 70g. /gluten, mleko, ryba/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, łosoś- ryba, ser- mleko, szczypiorek</u>	202,9
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. /gluten, jajko/ Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron- gluten</u> ; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, <u>jajko, bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, buraki	470,7
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane z owocami 80g. /gluten, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, owoce</u>	250,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1136,5kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka z indyka, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, papryka</u>	221,6
II Śniadanie	Arbuz 150g	45,6
Obiad	Krem dyniowo-marchwiowy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Leczo z mięsem drobiowym 80g/20g, ryż 100g, groszek zielony 70g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: dynia, marchew, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; mięso z kurczaka, pomidory, papryka, cukinia, cebula, <u>mąka- gluten</u> , ryż, groszek zielony	556,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie brzoskwiniowo-bananowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. /gluten, mleko/ Skład: <u>jogurt naturalny- mleko, brzoskwinia, banan, pieczywo chrupkie- gluten</u>	222,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1116,4kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. /mleko/ Pieczywo żytnie, masło, konfitura z malin niskosłodzona 50g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , konfitura z malin	314,5
II Śniadanie	Winogrona 50g	34,5
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. /mleko/ Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, sałata zielona z jogurtem 70g. /mleko/ Woda 200ml. Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ryż; schab wieprzowy, ziemniaki, sałata zielona, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	558,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Kokosanki 80g. /gluten, jajko, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, masło 82%- mleko</u> , kokos	243,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1220,8kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, polędwica drobiowa, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Kakao 200ml. /mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi kurcząt 93%, pomidor, kakao, <u>mleko</u>	343,2
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. /mleko/ Naleśniki z serem białym 160g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki; naleśniki: <u>mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko</u>	517,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Pizza z serem i szynką 80g. /gluten, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten</u> , drożdże, olej, <u>ser- mleko</u> , szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup	208
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1188,4kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.