

- 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 zagęszczone, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone 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

12-16.09.2022

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, polędwica sopocka, papryka 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso wieprzowe 89%, papryka, <u>kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	307,7
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko; mąka- gluten, ser- mleko</u> , ziemniaki, cebula, cebula	483
Podwieczorek	Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt. Skład: banan, kakao, wafle ryżowe	144,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1074,3kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo razowe, masło, konfitura z owoców leśnych niskosłodzona 50g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>płatki pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , konfitura z owoców leśnych	308,6
II Śniadanie	Arbuz 150g	45,6
Obiad	Krem brokułowy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: brokuły, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; filet z kurczaka, <u>bułka tarta- gluten, ziemniaki</u> , kapusta biała, marchewka, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	580,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka z nasionami chia 80g. /gluten, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko</u> , olej, nasiona chia	272,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1277,5kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica z indyka, sałata 70g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi indyka 93%, sałata	216,1
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa wiosenna 300ml. /mleko/ Spaghetti bolognese 200g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki; <u>makaron- gluten</u> , mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%	493
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt truskawkowy 100ml., pieczywo mieszane, masło 50g. /gluten, mleko/ Skład: <u>jogurt naturalny- mleko</u> , truskawki, <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	253,7
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1175,3kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 70g. /gluten, mleko, jajko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ser- mleko, szczypiorek</u>	220,1
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. /gluten/ Ryż 150g zapiekany z jabłkami, cynamonem i śmietanką 50ml. /mleko/ Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>kasza wiejska- gluten, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko</u>	427
Podwieczorek	Bułka grahamka, masło, szynka drobiowa, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z kurcząt 90%, pomidor	253,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1020,5kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, twarożek z rzodkiewką 70g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka</u>	205,8
II Śniadanie	Winogrona 50g	34,5
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Kotlecik ryбно-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 70g. /ryba, jajko, gluten/ Woda 200ml. Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, <u>ryż; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki</u> , kapusta kiszona, marchewka	481,7
Podwieczorek	Wyrób własny- Drożdżówka z kakao 80g. /gluten, jajko, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, mleko</u> , drożdże, kakao	348
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1140kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.