

- 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

19-23.09.2022

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka</u>	261,7
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 kajzerka, masło, szynka z indyka, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ogórek zielony</u>	240,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1098,1kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, pasta z makreli, jajka i sera ze szczypiorkiem 70g. /gluten, mleko, jajko, ryba/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, makrela- ryba, jajko, ser- mleko, szczypiorek</u>	215,3
II Śniadanie	Winogrona 50g	34,5
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Dramstik z kurczaka pieczony w sosie własnym 60g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; dramstik z kurczaka, mąka- gluten, ziemniaki, marchewka</u>	441,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Rogalik z marmoladą 80g. /gluten, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten, drożdże, śmietana 18%- mleko, marmolada</u>	277,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1039kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, polędwica drobiowa, rzodkiewka 50g. /gluten, mleko/ Kakao 200ml. /mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi kurcząt 93%, rzodkiewka, kakao, <u>mleko</u>	331,6
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. /mleko/ Gulasz z indyka z warzywami 80g/20g, kluski na parze 80g, ogórek kiszony 70g. /gluten, mleko, jajko/ Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso z indyka, marchewka, <u>mąka- gluten</u> ; kluski: <u>mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko</u> ; ogórek kiszony	528
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

1115,1kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki żytnie z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo słonecznikowe, masło, konfitura z wiśni 50g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>płatki żytnie- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , konfitura z wiśni	328,9
II Śniadanie	Arbuz 150g	45,6
Obiad	Krem ze świeżych pomidorów z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Sznycel 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. /gluten, jajko/ Woda 200ml. Skład: pomidory, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; mięso wieprzowe, <u>jajko, bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, buraki	530,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciastko owsiane 80g. /gluten, jajko/ Skład: <u>płatki owsiane- gluten, kokos, olej, jajko</u>	299,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1274,5kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, parówka z szynki, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , parówka z szynki 93%, pomidor	330,8
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. /gluten/ Naleśniki z musem jabłkowym 160g. /gluten, mleko, jajko/ Woda 200ml. Skład: <u>kasza manna- gluten</u> , marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: <u>mąka- gluten, jajko, mleko</u> ; jabłka	501,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Pizza z serem i szynką 80g. /gluten, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten, drożdże, olej, 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

1252,9kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.