

- 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

26-30.09.2022

| PONIEDZIAŁEK | | kcal |
|--------------|---|-------|
| Śniadanie | Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica z indyka, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi indyka 90%, pomidor, kawa zbożowa- <u>gluten, mleko</u> | 304,4 |
| II Śniadanie | Jabłko 150g | 69 |
| Obiad | Zupa brokułowa z ryżem 300ml. /mleko/ Pierogi leniwe z masełkiem 160g. /gluten, mleko, jajko/ Woda 200ml. Skład: brokuły, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ryż; <u>mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko</u> | 605,2 |
| 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 |

1191,1kcal

| WTOREK | | Kcal |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie | Pieczywo razowe, masło, serek naturalny, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko</u> , ogórek zielony | 203,9 |
| II Śniadanie | Banan | 142,5 |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Polędwiczki z kurczaka duszone w pomidorach 80g/20g, ziemniaki 100g, colesław 70g. /mleko/ Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko</u> ; polędwiczki z kurczaka, pomidory, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, <u>jogurt naturalny- mleko</u> | 448,8 |
| 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 |

1146,8kcal

| ŚRODA | | Kcal |
|--------------|---|-------|
| Śniadanie | Pieczywo z ziarnami, masło, szynka drobiowa, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurcząt 90%, papryka</u> | 233,6 |
| II Śniadanie | Winogrona 50g | 34,5 |
| Obiad | Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Klops z indyka w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z buraków z jabłkiem 70g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: <u>cukinia, kukurydza, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; filet z indyka, jajko, bułka tarta- gluten, brokuły, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, buraki, jabłko</u> | 603,3 |
| Podwieczorek | Wyrób własny- Smoothie brzoskwiniowe 150ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. /gluten, mleko/ Skład: <u>jogurt naturalny- mleko, brzoskwinie, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> | 285,3 |
| II Podw. | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> | 70 |

1226,7kcal

| CZWARTEK | | Kcal |
|--------------|---|-------|
| Śniadanie | Pieczywo graham, masło, pasta z sera żółtego z jajkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 70g. /gluten, mleko, jajko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser żółty- mleko, majonez- jajko, śmietana 12%- mleko, jajko, szczypiorek, rzodkiewka</u> | 217,3 |
| II Śniadanie | Owoc sezonowy | 50 |
| Obiad | Zupa ziemniaczana 300ml. Kokardki 150g z musem truskawkowo-jogurtowym 150ml. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: <u>marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, truskawki, jogurt naturalny- mleko</u> | 660,8 |
| Podwieczorek | Bułka razowa, masło, schab pieczony, sałata 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, schab wieprzowy 126g/100g, sałata</u> | 250,4 |
| II Podw. | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> | 70 |

1248,5kcal

| PIĄTEK | | Kcal |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie | Płatki pełnoziarniste z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, powidło śliwkowe</u> | 330,4 |
| II Śniadanie | Arbuz 150g | 45,6 |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszanej z marchewką 70g. /ryba, jajko, gluten/ Woda 200ml. Skład: <u>przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona, marchewka</u> | 423,5 |
| 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 |

1218,3kcal