

- 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

10-14.10.2022

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo żytnie, masło, konfitura z owoców leśnych niskosłodzona 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z owoców leśnych</u>	312,6
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Pierogi z mięsem i cebulką 160g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko zacierka: mąka- gluten, jajko; mąka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula</u>	500,9
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
		1096,8kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, twaróg z rzodkiewką 70g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka</u>	202,9
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. /mleko/ Rolada z indyka z warzywami w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza kus kus 130g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z indyka, warzywa, jajko, bułka tarta- gluten, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten</u>	475,9
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 80g. /gluten, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, marchewka</u>	281,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70
		1080,4kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka drobiowa, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurczaka 90%, papryka</u>	215,9
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa dyniowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Sznycel 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. /gluten, jajko/ Woda 200ml. Skład: <u>dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki</u>	515,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. /gluten, mleko/ Skład: <u>ser- mleko, wanilia, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	231,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1101,4kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. /gluten, jajko, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ser- mleko, szczypiorek</u>	215,9
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300ml. /gluten, mleko/ Makaron 150g z serem białym 50g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: <u>zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, ser- mleko</u>	460,5
Podwieczorek	Bułka grahamka, masło, szynka z indyka, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ogórek zielony</u>	253,7
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1192,6

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica sopocka, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	305,2
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Krem z zielonego groszku z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Kotlet rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 70g. /ryba, gluten, jajko/ Woda 200ml. Skład: <u>groszek zielony, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona, marchewka</u>	549,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowo-waniliowe 80g. /gluten, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, kakao</u>	289,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1264kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.