

- 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

17-21.10.2022

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka drobiowa, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z kurcząt 90%, pomidor	229,2
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. /mleko/ Gulasz z indyka z warzywami 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, ogórek kiszony 70g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ryż; mięso z indyka, marchewka, <u>mąka- gluten; kasza jęczmienna- gluten</u> , ogórek kiszony	566,9
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie brzoskwiniowo-bananowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. /gluten, mleko/ Skład: <u>jogurt naturalny- mleko</u> , brzoskwinie, banan, <u>pieczywo chrupkie- gluten</u>	222,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70
		1157,5kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, ser żółty, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka</u>	258,2
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 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</u> , <u>bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, marchewka, groszek zielony	444,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Rogalik z marmoladą 80g. /gluten, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten, drożdże, śmietana 18%- mleko</u> , marmolada	277,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70
		1100,6kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, pasta z tuńczyka i sera ze szczypiorkiem 70g. /gluten, mleko, ryba/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, szczypiorek</u>	213,7
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml. Racuchy 2szt., z musem truskawkowo- jogurtowym 150ml. /gluten, mleko, jajko/ Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; racuchy: <u>mąka- gluten, mleko, drożdże, jajko; truskawki, jogurt naturalny- mleko</u>	615,3
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, schab pieczony, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, schab wieprzowy 126g/100g, ogórek zielony</u>	241,9
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1283,4kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki żytnie z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo graham, masło, konfitura z wiśni 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>płatki żytnie- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z wiśni</u>	319,4
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Spaghetti bolognese 200g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%</u>	458
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

1265,2kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, polędwica z indyka, rzodkiewka 50g. /gluten, mleko/ Kakao 200ml. /mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi indyka 93%, rzodkiewka, kakao, mleko</u>	341
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Krem dyniowo-marchwiowy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Ryż 150g zapiekany z jabłkami, cynamonem i śmietanką 150ml. /mleko/ Woda 200ml. Skład: dynia, marchew, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko</u>	603,5
Podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 50g. /gluten/ Skład: ciasto francuskie: <u>mąka- gluten, olej; parówka z szynki 93%</u>	143,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1208kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.