

- 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

24-28.10.2022

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka wiejska, rzodkiewka 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso wieprzowa 104g/100g, rzodkiewka, <u>kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	316,9
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; mąka- gluten, ser- mleko</u> , ziemniaki, cebula, cebula	483
Podwieczorek	Pieczywo mieszane, masło, pasta jajeczna, ogórek kiszony 70g. /gluten, mleko, jajko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ser- mleko</u> , ogórek kiszony	210,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1149,4kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, serek naturalny, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, pomidor</u>	205
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Klops z indyka w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, kasza wiejska 150g, buraki 70g. /gluten, mleko, jajko/ Woda 200ml. Skład: cukinia, kukurydza, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; filec z indyka, <u>jajko, bułka tarta- gluten</u> , brokuły, <u>śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza wiejska- gluten</u> , buraki	650,4
Podwieczorek	Wyrób własny- Kokosanki 80g. /gluten, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, kokos</u>	243,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1218,6kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka z indyka, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, papryka</u>	235,6
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Dramstik z kurczaka pieczony 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. /mleko/ Woda 200ml. Skład: <u>ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; dramstik, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko</u>	490,5
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt truskawkowy 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. /gluten, mleko/ Skład: <u>jogurt naturalny- mleko, truskawki, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	239,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1104,4kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, pasta z sera żółtego z jajkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 70g. /gluten, mleko, jajko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser żółty- mleko, majonez- jajko, śmietana 12%- mleko, jajko, szczypiorek, rzodkiewka</u>	226,5
II Śniadanie	Banan	142
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. /gluten/ Naleśniki z musem jabłkowym 160g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: <u>marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; jabłka</u>	492,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Pizza z szynką i serem 80g. /gluten, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup</u>	208
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1139,1kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki pełnoziarniste z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo graham, masło, powidło śliwkowe 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>płatki pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, powidło śliwkowe</u>	328,3
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. /gluten, ryba/ Woda 200ml. Skład: <u>koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona</u>	457,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka z owocami 80g. /gluten, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, owoce</u>	250,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1156,5kcal