

- 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

07-10.11.2022

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, twarożek z rzodkiewką 70g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka</u>	205,9
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza wiejska 150g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko</u> ; mięso z indyka, marchewka, <u>mąka- gluten; kasza wiejska- gluten</u>	612,8
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

1102kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 50g. /gluten, mleko, jajko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	299,6
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. /gluten/ Makaron 150g z serem białym 50g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: <u>kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, ser- mleko</u>	529,5
Podwieczorek	Bułka grahamka, masło, szynka drobiowa, papryka 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurcząt 90%, papryka</u>	227,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1176,7kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. /mleko/ Pieczywo z ziarnami, masło, konfitura z malin niskosłodzona 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: płatki kukurydziane, <u>mleko</u> , <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , konfitura z malin	322
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , <u>makaron- gluten</u> ; schab wieprzowy, ziemniaki, buraki	484,7
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka z nasionami chia 80g. /gluten, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten</u> , <u>jajko</u> , olej, nasiona chia	272,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1218,5kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka konserwowa, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , mięso wieprzowe 90%, pomidor	212,5
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem brokułowy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Pierogi leniwe z masłem 160g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: brokuły, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; <u>mąka- gluten</u> , <u>jajko</u> , <u>ser- mleko</u> ; <u>masło 82%- mleko</u>	567,7
Podwieczorek	Wyrób własny- Pizza z serem 80g. /gluten, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten</u> , drożdże, olej, <u>ser- mleko</u> , przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup	184
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1176,7kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.