

- 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

14-18.11.2022

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka z indyka, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z indyka 90%, papryka	235,6
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Pierogi z mięsem i cebulką 160g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: ogórki kiszone, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ryż; <u>mąka- gluten</u> , mięso wieprzowe, cebula, cebula	555,9
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie truskawkowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. /gluten, mleko/ Skład: <u>jogurt naturalny- mleko</u> , truskawki, <u>pieczywo chrupkie- gluten</u>	189,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1119,9kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, pasta jajeczna, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko, jajko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ser- mleko</u> , ogórek zielony	199,7
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa koperkowo-kalafiorowa z zacierką 300ml. /gluten, mleko, jajko/ Połędwiczki drobiowe duszone w pomidorach 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. /mleko/ Woda 200ml. Skład: koperek, kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko</u> ; połędwiczki z kurczaka, pomidory, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	451
Podwieczorek	Wyrób własny- Drożdżówka z cynamonem 80g. /gluten, mleko, jajko/ 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

1212kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica drobiowa, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Kakao 200ml. /mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi kurcząt 93%, pomidor, kakao, <u>mleko</u>	333,2
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Rolada z indyka z warzywami w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, kasza kus kus 130g. /gluten, mleko, jajko/ Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron- gluten</u> ; filet z indyka, warzywa, <u>jajko</u> , <u>bułka tarta- gluten</u> , brokuły, <u>śmietana 18%- mleko</u> , <u>mąka- gluten</u> , <u>kasza kus kus- gluten</u>	500,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Galaretka malinowa z brzoskwinią 200ml. Skład: galaretka malinowa, brzoskwinia	131,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1085,2kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki pełnoziarniste z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo żytnie, masło, konfitura z wiśni 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>płatki pełnoziarniste- gluten, mleko</u> , <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , konfitura z wiśni niskosłodzona	327,7
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. /mleko/ Naleśniki z serem białym 160g. /gluten, mleko, jajko/ Woda 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki; naleśniki: <u>mąka- gluten, jajko, mleko</u> ; <u>ser- mleko</u>	517,2
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, polędwica sopocka, sałata 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso wieprzowe 89%, sałata	239,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1223,4kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, ser żółty, rzodkiewka 70g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka</u>	255,6
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Krem pomidorowy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Kotlet rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszanej 70g. /ryba, gluten, jajko/ Woda 200ml. Skład: pomidory, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; <u>mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, kapusta kiszona	576,1
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

1233,3

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.