

- 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

21-25.11.2022

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser biały, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko</u> , ogórek zielony	206,2
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko</u> ; kluski: <u>mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko</u> ; truskawki, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	496,4
Podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, schab pieczony, rzodkiewka 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , schab wieprzowy 126g/100g, rzodkiewka	250,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1092,2kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Płatki żytnie z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo słonecznikowe, masło, powidło śliwkowe 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>płatki żytnie- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , powidło śliwkowe	331,6
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. /mleko/ Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. /gluten, jajko/ Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ryż; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, <u>jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki</u>	420,7
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

1115,5kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka z indyka, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, pomidor</u>	234,4
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml. Makaron penne z pastą ragu 200g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; <u>makaron- gluten, mięso wieprzowe, pomidory</u>	632
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo chrupkie 2szt. /gluten, mleko/ Skład: <u>ser- mleko, wanilia, pieczywo chrupkie- gluten</u>	135,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1140,9kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, pasta z tuńczyka i sera ze szczypiorkiem 70g. /gluten, mleko, ryba/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, szczypiorek</u>	213,7
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Ryż 150g zapiekany z jabłkami, cynamonem i śmietanką 150ml. /mleko/ Woda 200ml. Skład: cukinia, kukurydza, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko</u>	693,5
Podwieczorek	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, ser żółty, rzodkiewka 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka</u>	227,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1346,9kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, polędwica drobiowa, papryka 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 93%, papryka, kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	304,9
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa dyniowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Jajko sadzone 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. /jajko/ Woda 200ml. Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; jajko, ziemniaki, marchewka</u>	489
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

1203,5kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.