

- 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

28.11-02.12.2022

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, ser żółty, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka</u>	258,9
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ryż; <u>mąka- gluten, ser- mleko</u> , ziemniaki, cebula, cebula	538
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

1080,2kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, kiełbasa krakowska, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso wieprzowe 146g/100g, ogórek zielony	242,1
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Klops z indyka i warzyw w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza wiejska 150g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron- gluten</u> ; filec z indyka, warzywa, <u>jajko, bułka tarta- gluten</u> , przecier pomidorowy 30%, <u>śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza wiejska- gluten</u>	481,2
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

1082,6Kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. /mleko/ Pieczywo z ziarnami, masło, konfitura z owoców leśnych 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , konfitura z owoców leśnych niskosłodzona	316,8
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Krem z buraków z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Dramstik z kurczaka pieczony 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml. Skład: buraki, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; dramstik, ziemniaki, marchewka, groszek zielony	432,9
Podwieczorek	Wyrób własny- Drożdżówka z cynamonem 80g. /gluten, jajko, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, mleko</u> , drożdże, cynamon	348,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbata 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1237,5kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. /gluten, jajko, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, jajko, szczypiorek</u>	205,4
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. /gluten/ Makaron 150g z serem białym 50g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, <u>kasza manna- gluten; makaron- gluten, ser- mleko</u>	486,5
Podwieczorek	Bułka razowa, masło, polędwica drobiowa, ogórek kiszony 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi kurcząt 93%, ogórek kiszony	245,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbata 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1149,7kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka z indyka, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Kakao 200ml. /mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z indyka 90%, pomidor, kakao, <u>mleko</u>	308,4
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. /mleko/ Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszonej 70g. /gluten, ryba/ Woda 200ml. Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ryż; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, kapusta kiszona	552,4
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. Herbata 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1258,4kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.