

- 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

05-09.12.2022

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka wiejska, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , mięso wieprzowe 104g/100g, pomidor	233
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Gulasz z indyka 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, ogórek kiszony 70g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten</u> , <u>jajko</u> ; mięso z indyka, <u>mąka- gluten</u> , <u>kasza jęczmienna- gluten</u> , ogórek kiszony	483,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie brzoskwiniowo-bananowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. /gluten, mleko/ Skład: <u>jogurt naturalny- mleko</u> , brzoskwinia, banan, <u>pieczywo chrupkie- gluten</u>	222,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1077,5kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, twarożek z rzodkiewką 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , <u>ser- mleko</u> , rzodkiewka	205,7
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Medalion drobiowy 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , <u>makaron- gluten</u> ; filet z kurczaka, <u>jajko</u> , <u>bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, kapusta biała, marchewka, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	433,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciastko mikołajowe piernikowe 50g. /gluten, mleko, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , miód, <u>jajko</u> , <u>mleko</u> , kakao, przyprawy, korzenne	298,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1149,7kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z makreli i jajka, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko, ryba, jajko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, makrela- ryba, jajko, ogórek zielony</u>	215,3
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300ml. /gluten, mleko/ Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: <u>zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; truskawki, jogurt naturalny- mleko</u>	517,4
Podwieczorek	Bułka grahamka, masło, szynka z indyka, papryka 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, papryka</u>	256,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1109,3kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, szynka drobiowa, ogórek kiszony 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurcząt 90%, ogórek kiszony, kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	302,3
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Krem z zielonego groszku z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml. Skład: <u>groszek zielony, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; schab wieprzowy, ziemniaki, buraki</u>	607,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Galaretka malinowa z brzoskwinią 200ml. Skład: <u>galaretka malinowa, brzoskwinia</u>	131,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1180,3kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo razowe, masło, konfitura truskawkowa niskosłodzona 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>płatki pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z truskawek</u>	307,3
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. /mleko/ Naleśniki z serem białym 160g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: <u>kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko</u>	591,7
Podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 50g. /gluten/ Skład: <u>ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; parówka z szynki 93%</u>	143,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1162,4kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.