

- 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

12-16.12.2022

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, polędwica drobiowa, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi kurcząt 93%, papryka	217,1
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Pierogi leniwe z masełkiem 160g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko</u> ; <u>mąka- gluten, jajko, ser- mleko</u> ; <u>masło 82%- mleko</u>	547,2
Podwieczorek	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g./gluten, mleko, jajko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, jajko, szczypiorek</u>	201,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1104,5kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Płatki żytnie z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo z ziarnami, masło, konfitura z wiśni niskosłodzona 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>płatki żytnie- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , konfitura z wiśni	328,9
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Paski z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, groszek zielony 70g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron- gluten</u> ; filec z indyka, przecier pomidorowy 30%, <u>śmietana 18%- mleko</u> , <u>mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, groszek zielony</u>	522,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pałki kukurydziane 2szt. /mleko/ Skład: <u>ser- mleko</u> , wanilia, pałki kukurydziane	128,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1099,3kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, rzodkiewka 70g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka</u>	258,4
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Kotlet schabowy w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ryż; schab wieprzowy, <u>bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka</u>	588,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Drożdżówka z marmoladą 80g. /gluten, jajko, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, marmolada</u>	242,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1302,1kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. /gluten, jajko, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony</u>	213,6
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. /gluten/ Ryż 150g z jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. /mleko/ Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>kasza wiejska- gluten, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko</u>	592
Podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, schab pieczony, sałata 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, schab wieprzowy 126g/100g, sałata</u>	223,9
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1149,5kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka z indyka, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	272,4
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Krem brokułowy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. /ryba, gluten, jajko/ Woda 200ml. Skład: brokuły, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko</u> , marchewka, groszek zielony, <u>bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona</u>	494,9
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciastko czekoladowe 80g. /gluten, mleko, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, masło- mleko, kakao</u>	296
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1202,3kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.