

- 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

19-22.12.2022

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. /mleko/ Pieczywo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, powidło śliwkowe</u>	316,4
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. /mleko/ Makaron 150g z serem białym 50g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: <u>brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; makaron- gluten, ser- mleko</u>	479,5
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, szynka drobiowa, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurczaka 90%, pomidor</u>	239,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1174,3kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka konserwowa, rzodkiewka 70g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, rzodkiewka</u>	210,9
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: <u>cukinia, kukurydza, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mięso z indyka, warzywa, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten</u>	563,1
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

1225,8kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, ser biały, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka</u>	219,6
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Barszcz czerwony wigilijny z ziemniakami 300ml. /mleko/ Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. /gluten, ryba/ Woda 200ml. Skład: <u>buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ziemniaki; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona</u>	416,4
Podwieczorek	Wyrób własny- Miodownik z kremem 80g. /gluten, jajko, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, miód, śmietanka 30%- mleko</u>	313,9
II Podw.	Kanapka 20g. Herbata 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1069,9kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, pasta z jajka i sera żółtego z rzodkiewką 50g. /gluten, mleko, jajko/ Kakao 200ml. /mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser żółty- mleko, majonez- jajko, śmietana 12%- mleko, jajko, rzodkiewka, kakao, mleko</u>	329,5
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. /gluten/ Spaghetti bolognese 200g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: <u>kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%</u>	505
Podwieczorek	Wyrób własny- Pizza serowa 80g. /gluten, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, przecier pomidorowy 30%, ketchup, przyprawy ziołowe</u>	184
II Podw.	Kanapka 20g. Herbata 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1157,5kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.