

- 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

02-05.01.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, polędwica drobiowa, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi kurcząt 93%, papryka	219,9
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. /mleko/ Potrawka z indyka i warzyw 80g/20g, kasza wiejska 150g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ryż; mięso z indyka, warzywa, mąka- gluten, kasza wiejska- gluten</u>	565,1
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

1059,5kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo słonecznikowe, masło, konfitura malinowa niskosłodzona 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>płatki pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z malin</u>	309,3
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. /gluten/ Makaron 150g z serem białym 50g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: <u>kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, ser- mleko</u>	529,5
Podwieczorek	Bułka grahamka, masło, schab pieczony, sałata 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, schab wieprzowy 126g/100g, sałata</u>	271,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1322,7kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, pasta jajeczna z rzodkiewką 70g. /gluten, mleko, jajko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, jajko, rzodkiewka</u>	199,4
II Śniadanie	Mandarynka	33,8
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Sznycel 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. /gluten, jajko/ Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron- gluten</u> ; mięso wieprzowe, <u>jajko, bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, buraki	545,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Drożdżówka z kakao 80g. /gluten, mleko, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, kakao</u>	271
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

11193Kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka z indyka, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, pomidor</u>	221,1
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Krem z zielonego groszku z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-jogurtowym 70ml/30ml. /gluten, mleko, jajko/ Woda 200ml. Skład: groszek zielony, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; kluski: <u>mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko</u> ; truskawki, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	633,9
Podwieczorek	Wyrób własny- Pizza z serem i szynką 80g. /gluten, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten</u> , drożdże, olej, <u>ser- mleko</u> , szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, ketchup, przyprawy ziołowe	208
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1182kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.