

- 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

09-13.01.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, polędwica z indyka, rzodkiewka 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi indyka 93%, rzodkiewka, kawa zbożowa- <u>gluten, mleko</u>	294,2
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Pierogi leniwe z masłem 160g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko</u>	508,2
Podwieczorek	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. /gluten, jajko, mleko/ 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
		1142,6kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, twarożek z pieczoną papryką 70g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka</u>	218,6
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. /gluten/ Makaron z pesto brokułowym i indykiem 200g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>kasza wiejska- gluten, ziemniaki; makaron- gluten, brokuły, ser- mleko, śmietana 18%- mleko, mięso z indyka</u>	611
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
		1061,4kcal

ŚRODA		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	Mandarynka	33,8
Obiad	Zupa dyniowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Połędwiczk drobiowe duszone w pomidorach 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml. Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, makaron- gluten</u> ; połędwiczk z kurczaka, pomidory, ziemniaki, kapusta biała, koperk	491
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt naturalny z miodem i granolą 100ml., pałki kukurydziane 2szt. /gluten, mleko/ Skład: <u>jogurt naturalny- mleko, miód, granola- gluten</u> , pałki kukurydziane	200,9
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1009,3kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. /mleko/ Pieczywo żytnie, masło, konfitura z wiśni niskosłodzona 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: płatki kukurydziane, <u>mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , konfitura z wiśni	316,4
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem z buraków z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Ryż 150g z jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. /mleko/ Woda 200ml. Skład: buraki, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko</u>	546,5
Podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, szynka drobiowa, ogórek kiszony 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z kurcząt 90%, ogórek kiszony	218,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1294,2kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, kiełbasa krakowska, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso wieprzowe 146g/100g, pomidor	228,1
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Kotlet rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. /ryba, jajko, gluten/ Woda 200ml. Skład: ogórki kiszone, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ryż; <u>mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, marchewka tarta	481
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. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1125,7kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.