

- 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

16-20.01.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, ser żółty, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka</u>	272,2
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Gulasz drobiowy 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, ogórek kiszony 70g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko</u> ; mięso z kurczaka, <u>mąka- gluten , kasza jęczmienna- gluten, ogórek kiszony</u>	425,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciastko owsiane 80g. /gluten, jajko/ Skład: <u>płatki owsiane- gluten, kokos, olej, jajko</u>	299,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1135,5kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka wiejska, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 104g/100g, ogórek zielony</u>	243,7
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Talarki z indyka, brokułów i kaszy jaglanej 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem zielonym 70g. /gluten, jajko/ Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten</u> ; mięso z indyka, brokuły, kasza jaglana, <u>jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony</u>	472,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie brzoskwińowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. /gluten, mleko/ Skład: <u>jogurt naturalny- mleko, brzoskwinia, pieczywo chrupkie- gluten</u>	189,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1025,9kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, pasta z makreli i jajka, rzodkiewka 70g. /gluten, mleko, ryba, jajko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, makrela- ryba, jajko, rzodkiewka</u>	208,1
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300ml. /gluten, mleko/ Kokardki 150g z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml/50ml. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: <u>zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, truskawki, jogurt naturalny- mleko</u>	547,8
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, szynka z indyka, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ogórek zielony</u>	240,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1208,9kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, polędwica drobiowa, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Kakao 200ml. /mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 90%, pomidor, kakao, mleko</u>	335,7
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Krem brokułowy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Schab wieprzowy pieczony w sosie własnym 80g/20g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml. Skład: <u>brokuły, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; schab wieprzowy, ziemniaki, buraki</u>	544,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., pałki kukurydziane 2szt. Skład: <u>owoce, mąka ziemniaczana, pałki kukurydziane</u>	166,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1185,2kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki żytnie z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo graham, masło, konfitura truskawkowa niskosłodzona 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>płatki żytnie- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z truskawek</u>	317,4
II Śniadanie	Mandarynka	33,8
Obiad	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. /gluten/ Naleśniki z serem białym 160g. /gluten, mleko, jajko/ Woda 200ml. Skład: <u>kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko</u>	588,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Pizza z szynką i serem 80g. /gluten, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup</u>	208
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1217,4kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.