

- 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

23-27.01.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, szynka drobiowa, papryka 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z kurcząt 90%, papryka, <u>kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	304,9
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko; mąka- gluten, ser- mleko</u> , ziemniaki, cebula, cebula	485,3
Podwieczorek	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko, jajko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko</u> , ogórek zielony	201,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70
		1130,7kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, ser biały, rzodkiewka 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka</u>	216,4
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. /mleko/ Woda 200ml. Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ryż; filet z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	503,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Galaretka wiśniowa z brzoskwinia 200ml. Skład: galaretka wiśniowa, brzoskwinia	134,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70
		974,3kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, polędwica z indyka, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi indyka 93%, pomidor	216,3
II Śniadanie	Mandarynka	33,8
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. /mleko/ Gołąbki meksykańskie w sosie pomidorowym 160g/20g, surówka z marchewki tartej 70g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, <u>przecier pomidorowy 30%</u> , <u>mąka- gluten, śmietana 18%- mleko</u> , marchewka	488,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt truskawkowy 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. /gluten, mleko/ Skład: <u>jogurt naturalny- mleko</u> , truskawki, <u>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

1048kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo słonecznikowe, masło, powidło śliwkowe 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , powidło śliwkowe	312,5
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Racuchy z jabłkami 2szt. /gluten, mleko, jajko/ Woda 200ml. Skład: cukinia, kukurydza, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; racuchy: <u>mąka-gluten, mleko, jajko, jabłka</u>	570,5
Podwieczorek	Bułka razowa, masło, polędwica sopočka, rzodkiewka 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso wieprzowe 89%, rzodkiewka	244,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1340,1kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, pasta z sera żółtego z jajkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 70g. /gluten, mleko, jajko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser żółty- mleko, majonez- jajko, śmietana 12%- mleko, jajko, rzodkiewka, szczypiorek</u>	217,3
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszanej 70g. /ryba, gluten, jajko/ Woda 200ml. Skład: <u>przecier pomidorowy 30%</u> , marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, makaron- gluten</u> ; <u>mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona</u>	453,4
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka z nasionami chia 80g. /gluten, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, nasiona chia</u>	272,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1082,5kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.