

- 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 zagęszczone, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone 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

30.01-03.02.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, ser żółty, ogórek kiszony 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek kiszony</u>	256,3
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. /mleko/ Spaghetti bolognese 200g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ryż; makaron- gluten</u> , mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%	498
Podwieczorek	Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt. Skład: banan, kakao, wafle ryżowe	144,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1037,6kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, szynka z indyka, papryka 50g. /gluten, mleko/ Kakao 200ml. /mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z indyka 90%, papryka, kakao, <u>mleko</u>	342,1
II Śniadanie	Mandarynka	33,8
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, marchewka gotowana z ogórkiem kiszonym 70g. /gluten, jajko/ Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko</u> ; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, <u>jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, ogórek kiszony</u>	403,9
Podwieczorek	Wyrób własny- Drożdżówka z marmoladą 80g. /gluten, jajko, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, mleko</u> , drożdże, marmolada	242,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1092,2kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z tuńczyka i sera, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko, ryba/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, ogórek zielony</u>	217,7
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. /mleko/ Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-jogurtowym 70ml/30ml. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki</u> ; kluski: <u>mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko</u> ; truskawki, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	472,4
Podwieczorek	Bułka grahamka, masło, polędwica drobiowa, sałata 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi kurcząt 93%, sałata	247,9
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1058kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka konserwowa, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso wieprzowe 90%, pomidor	213
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Jajko sadzone 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. /jajko/ Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron- gluten; jajko, ziemniaki, marchewka</u>	519
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. /gluten, mleko/ Skład: <u>ser- mleko, wanilia, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	231,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1102,4kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. /mleko/ Pieczywo razowe, masło, konfitura z owoców leśnych 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z owoców leśnych</u>	312
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem dyniowo-marchwiowy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Naleśniki z musem jabłkowym 160g. /gluten, mleko, jajko/ Woda 200ml. Skład: dynia, marchew, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko</u> ; jabłka	504,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 50g. /gluten/ Skład: ciasto francuskie: <u>mąka- gluten, olej</u> ; parówka z szynki 93%	143,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1172,1kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.