

- 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

06-10.02.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, polędwica drobiowa, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi kurcząt 93%, pomidor	215,9
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Pierogi z mięsem i cebulką 160g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ryż; <u>mąka- gluten</u> , mięso wieprzowe, cebula, cebula	555,9
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie bananowo-brzoskwiniowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. /gluten, mleko/ Skład: <u>jogurt naturalny- mleko</u> , banan, brzoskwinia, <u>pieczywo chrupkie- gluten</u>	222,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1133,2kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Płatki żytnie z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo razowe, masło, konfitura malinowa niskosłodzona 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>płatki żytnie- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , konfitura z malin	318,1
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. /mleko/ Makaron 150g z serem białym 50g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki; <u>makaron- gluten, ser- mleko</u>	490
Podwieczorek	Wyrób własny- Pizza z szynką i serem 80g. /gluten, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten</u> , drożdże, olej, <u>ser- mleko</u> , szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup	208
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1228,6kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, kielbasa krakowska, papryka 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso wieprzowe 146g/100g, papryka, <u>kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	345,6
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml. Klops z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza wiejska 150g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z indyka, <u>jajko, bułka tarta- gluten</u> , przecier pomidorowy 30%, <u>śmietana 18%- mleko</u> , <u>mąka- gluten, kasza wiejska- gluten</u> , kapusta biała, koperek	588,3
Podwieczorek	Kisiel owocowy 200ml., pałki kukurydziane 2szt. Skład: owoce, mąka ziemniaczana, pałki kukurydziane	166,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1239,2kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, twarożek z rzodkiewką 70g. /gluten, mleko/ Herbatka malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka</u>	219
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
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</u> ; ryż, jabłka, cynamon, <u>śmietana 30%- mleko</u>	546,5
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, szynka z indyka, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z indyka 90%, pomidor	242,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1127,7kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko, jajko/ Herbatka wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko</u> , ogórek zielony	210,1
II Śniadanie	Mandarynka	33,8
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. /ryba, gluten/ Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko</u> ; <u>mintaj- ryba, bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, kapusta kiszona	488,4
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 80g. /gluten, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, kakao</u>	281,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1083,9kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.