

- 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

13-17.02.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, ser żółty, rzodkiewka 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka</u>	268,9
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. /mleko/ Makaron z pesto szpinakowym i indykiem 200g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ryż; makaron- gluten, szpinak, ser- mleko, śmietana 18%- mleko, mięso z indyka</u>	533
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

1085,2kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, polędwica z indyka, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Kakao 200ml. /mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi indyka 93%, pomidor, kakao, mleko</u>	336,9
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Krem brokułowy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: brokuły, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko</u>	580,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt naturalny z miodem i granolą 100ml., pałki kukurydziane 2szt. /gluten, mleko/ Skład: <u>jogurt naturalny- mleko, miód, granola- gluten, pałki kukurydziane</u>	200,9
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1238,4kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo słonecznikowe, masło, konfitura wiśniowa 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z wiśni</u>	310,3
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Kokardki 150g z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml/50ml. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, truskawki, jogurt naturalny- mleko</u>	526,8
Podwieczorek	Bułka razowa, masło, polędwica sopocka, sałata 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, sałata</u>	249,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1298,8kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, pasta z łososia i sera ze szczypiorkiem 70g. /gluten, mleko, ryba/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, łosoś- ryba, ser- mleko, szczypiorek</u>	200,1
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Sznycel 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. /gluten, jajko/ Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki</u>	545,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Pączek z różą 80g. /gluten, mleko, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten, drożdże, mleko, jajko; konfitura różana</u>	332
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1216,2kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, szynka drobiowa, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurcząt 90%, papryka</u>	223,1
II Śniadanie	Mandarynka	33,8
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. /gluten/ Naleśniki z serem białym 160g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>kasza wiejska- gluten, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko</u>	622,2
Podwieczorek	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta jajeczna z rzodkiewką 70g. /gluten, mleko, jajko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ser- mleko, rzodkiewka</u>	153,1
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1102,2kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.