

- 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

20-24.02.2023

| PONIEDZIAŁEK | | kcal |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie | Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. /mleko/ Pieczywo razowe, masło, konfitura truskawkowa niskosłodzona 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z truskawek</u> | 309,5 |
| II Śniadanie | Jabłko 150g | 69 |
| Obiad | Zupa brokułowa z ryżem 300ml. /mleko/ Pierogi leniwe z masłem 160g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: <u>brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko</u> | 533,2 |
| Podwieczorek | Bułka grahamka, masło, polędwica drobiowa, papryka 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 93%, papryka</u> | 251,4 |
| II Podw. | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> | 70 |

1233,1kcal

| WTOREK | | Kcal |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie | Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka konserwowa, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko</u> | 299 |
| II Śniadanie | Owoc sezonowy | 50 |
| Obiad | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. /mleko/ Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: <u>kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso z indyka, marchewka, pietruszka, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten</u> | 491,1 |
| Podwieczorek | Wyrób własny- Galaretka malinowa z brzoskwinią 200ml., pałki kukurydziane 2szt. Skład: <u>galaretka malinowa, brzoskwinia, pałki kukurydziane</u> | 204,4 |
| II Podw. | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> | 70 |

1114,5kcal

| ŚRODA | | Kcal |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie | Pieczywo graham, masło, ser biały, ogórek kiszony 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek kiszony</u> | 202,4 |
| II Śniadanie | Banan | 142,5 |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. /mleko/ Racuchy z jabłkami 2szt. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki</u> ; racuchy: <u>mąka- gluten, mleko, jajko, jabłka</u> | 424 |
| Podwieczorek | Pieczywo mieszane, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. /gluten, jajko, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony</u> | 222 |
| II Podw. | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> | 70 |

1060,9kcal

| CZWARTEK | | Kcal |
|--------------|---|-------|
| Śniadanie | Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z sera żółtego z jajkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 70g. /gluten, mleko, jajko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser żółty- mleko, majonez- jajko, śmietana 12%- mleko, jajko, rzodkiewka, szczypiorek</u> | 228,5 |
| II Śniadanie | Mandarynka | 33,8 |
| Obiad | Zupa dyniowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Gołąbki meksykańskie w sosie pomidorowym 160g/20g, surówka z marchewki tartej 70g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, makaron- gluten</u> ; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy 30%, <u>mąka- gluten, śmietana 18%- mleko, marchewka</u> | 525,1 |
| Podwieczorek | Wyrób własny- Muffinka kokosowa 80g. /gluten, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, kokos</u> | 274 |
| II Podw. | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> | 70 |

1131,4kcal

| PIĄTEK | | Kcal |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie | Pieczywo żytnie, masło, szynka z indyka, rzodkiewka 70g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, rzodkiewka</u> | 221,8 |
| II Śniadanie | Jabłko 150g | 69 |
| Obiad | Krem z pomidorów z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszonej 70g. /ryba, jajko, gluten/ Woda 200ml. Skład: pomidory, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona</u> | 526,3 |
| Podwieczorek | Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo chrupkie 2szt. /gluten, mleko/ Skład: <u>ser- mleko, wanilia, pieczywo- gluten</u> | 135,5 |
| II Podw. | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> | 70 |

1022,6kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.