

- 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

27.02-03.03.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, polędwica drobiowa, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi kurcząt 93%, pomidor, kawa zbożowa- <u>gluten, mleko</u>	303,7
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Spaghetti bolognese 200g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko; makaron- gluten</u> , mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%	506
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

1093kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, ser żółty, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka</u>	256,1
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Talarki z indyka, brokułów i kaszy jaglanej 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron- gluten</u> ; mięso z indyka, brokuły, kasza jaglana, <u>jajko, bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, kapusta biała, marchewka, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	541,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie brzoskwiniowe 150ml., pałki kukurydziane 2szt. /mleko/ Skład: <u>jogurt naturalny- mleko</u> , brzoskwinia, pałki kukurydziane	182,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1100,1kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, schab pieczony, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , schab wieprzowy 126g/100g, ogórek zielony	237,8
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300ml. /gluten, mleko/ Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-jogurtowym 70ml/30ml. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: <u>zakwas żurku- gluten</u> , marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki; kluski: <u>mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko</u> ; truskawki, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	517,4
Podwieczorek	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. /gluten, mleko, jajko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, jajko</u> , szczypiorek	201,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1168,9kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z makreli i sera, rzodkiewka 70g. /gluten, mleko, ryba/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, makrela- ryba, ser- mleko, rzodkiewka</u>	216,4
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Połędwiczki drobiowe duszone w pomidorach 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml. Skład: ogórki kiszone, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ryż; połędwiczki z kurczaka, pomidory, ziemniaki, marchewka	455,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowo-waniliowe 80g. /gluten, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, kakao</u>	289,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1100,2kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki żytnie z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo słonecznikowe, masło, powidło śliwkowe 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>płatki żytnie- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, powidło śliwkowe</u>	331,6
II Śniadanie	Mandarynka	33,8
Obiad	Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Naleśniki z musem jabłkowym 160g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: cukinia, kukurydza, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; naleśniki: <u>mąka- gluten, jajko, mleko</u> ; jabłka	534,1
Podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, szynka z indyka, ogórek kiszony 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%</u> , ogórek kiszony	223,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1193kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.