

- 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

06-10.03.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka drobiowa, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurcząt 90%, papryka</u>	215,9
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Makaron z indykiem i warzywami w sosie serowo-śmietanowym 200g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, mięso z indyka, warzywa, ser- mleko, śmietana 18%- mleko</u>	532,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt truskawkowy 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. /gluten, mleko/ Skład: <u>jogurt naturalny- mleko, truskawki, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	239,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1126,4kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko, jajko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony</u>	227,7
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml. Ryż 150g z jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. /mleko/ Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon, <u>śmietana 30%- mleko</u>	528
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, szynka wiejska, rzodkiewka 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 104g/100g, rzodkiewka</u>	264,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1232,7kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczycywo żytnie, masło, twarożek ze szczypiorkiem 70g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, szczypiorek</u>	205
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml. /mleko/ Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ryż; filet z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, koperek</u>	464,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt. /gluten, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, marchewka</u>	281,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1070,7kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo razowe, masło, konfitura malinowa niskosłodzona 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z malin</u>	308,6
II Śniadanie	Marchewka do chrupania	25
Obiad	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. /gluten/ Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, <u>kasza manna- gluten; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula</u>	515
Podwieczorek	Wyrób własny- Pizza z szynką i serem 80g. /gluten, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup</u>	208
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1126,6kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczycywo słonecznikowe, 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>	336,4
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Krem z zielonego groszku z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. /ryba, gluten, jajko/ Woda 200ml. Skład: groszek zielony, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona</u>	557,9
Podwieczorek	Wyrób własny- 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

1199,6kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.