

- 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

13-17.03.2023

| PONIEDZIAŁEK | | kcal |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie | Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica sopocka, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso wieprzowe 89%, pomidor, <u>kawa zbożowa- gluten, mleko</u> | 312,8 |
| II Śniadanie | Jabłko 150g | 69 |
| Obiad | Zupa koperkowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Potrawka drobiowa z warzywami 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko</u> ; mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, <u>mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten</u> | 497,3 |
| 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 |

1093,4kcal

| WTOREK | | Kcal |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie | Pieczywo graham, masło, ser żółty, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko</u> , ogórek zielony | 256,6 |
| II Śniadanie | Owoc sezonowy | 50 |
| Obiad | Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Medalion z indyka 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> ; filet z indyka, <u>jajko, bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, kapusta biała, marchewka, <u>jogurt naturalny- mleko</u> | 541,5 |
| Podwieczorek | Wyrób własny- Drożdżówka z marmoladą 80g. /gluten, jajko, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, mleko</u> , marmolada | 242,4 |
| II Podw. | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> | 70 |

1160,5kcal

| ŚRODA | | Kcal |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie | Pieczywo żytnie, masło, pasta z tuńczyka i sera ze szczypiorkiem 70g. /gluten, mleko, ryba/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, szczypiorek</u> | 211,4 |
| II Śniadanie | Marchewka do chrupania | 25 |
| Obiad | Krem brokułowy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Kokardki 150g z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml/50ml. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: brokuły, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten; makaron- gluten, truskawki, jogurt naturalny- mleko</u> | 601,3 |
| Podwieczorek | Bułka razowa, masło, polędwica drobiowa, sałata 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z kurcząt 93%, sałata | 218,8 |
| II Podw. | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> | 70 |

1126,5kcal

| CZWARTEK | | Kcal |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie | Pieczywo z ziarnami, masło, szynka z indyka, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, papryka</u> | 241,8 |
| II Śniadanie | Banan | 142,5 |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml. Skład: ogórki kiszzone, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ryż; schab wieprzowy, ziemniaki, marchewka, groszek zielony</u> | 545,8 |
| Podwieczorek | Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo chrupkie 2szt. /gluten, mleko/ Skład: <u>ser- mleko, wanilia, pieczywo chrupkie- gluten</u> | 135,5 |
| II Podw. | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> | 70 |

1135,6kcal

| PIĄTEK | | Kcal |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie | Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. /mleko/ Pieczywo razowe, masło, konfitura wiśniowa 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z wiśni</u> | 316,4 |
| II Śniadanie | Jabłko 150g | 69 |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. /mleko/ Naleśniki z serem białym 160g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko</u> | 517,2 |
| Podwieczorek | Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt. /gluten/ Skład: ciasto francuskie: <u>mąka- gluten, olej</u> ; parówka z szynki 93% | 150,3 |
| II Podw. | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> | 70 |

1122,9kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.