

- 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

27-31.03.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, pomidor</u>	260,5
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Pierogi z mięsem i cebulką 160g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ryż; <u>mąka- gluten</u> , mięso wieprzowe, cebula, cebula	554
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt naturalny z miodem i granolą 100ml., pałki kukurydziane 2szt. /gluten, mleko/ Skład: <u>jogurt naturalny- mleko, miód, granola- gluten</u> , pałki kukurydziane	181,1
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1134,6kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, polędwica z indyka, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi indyka 93%, papryka	217,5
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Krem z buraków z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Jajko w sosie koperkowym 80g/20g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem zielonym 70g. /jajko, gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: buraki, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; <u>jajko</u> , koperek, <u>mąka- gluten</u> , <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, marchewka, groszek zielony	410,3
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciastko kruche z marmoladą 1szt. /gluten, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko</u> , marmolada	323,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1071,2kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo graham, masło, powidło śliwkowe 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, powidło śliwkowe</u>	316,8
II Śniadanie	Marchewka do chrupania	25
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. /mleko/ Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-jogurtowym 70ml/30ml. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki; kluski: <u>mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko</u> ; truskawki, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	546,9
Podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, szynka z indyka, ogórek kiszony 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z indyka 90%, ogórek kiszony	223,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1182,2kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z łososia i sera, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko, ryba/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, łosoś- ryba, ser- mleko</u> , ogórek zielony	226,7
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. /gluten, jajko/ Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron- gluten</u> ; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, <u>jajko, bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, kapusta biała, koperek	587,7
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

1097,7kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka drobiowa, rzodkiewka 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z kurcząt 90%, rzodkiewka, <u>kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	309,1
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. /gluten/ Naleśniki z musem jabłkowym 160g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>kasza wiejska- gluten, ziemniaki</u> ; naleśniki: <u>mąka- gluten, jajko, mleko</u> ; jabłka	492,6
Podwieczorek	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, twarożek z pieczoną papryką 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, margaryna, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka</u>	190,1
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1204,3kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.