

- 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

03-06.04.2023

| PONIEDZIAŁEK | | kcal |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie | Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. /mleko/ Pieczywo razowe, masło, konfitura truskawkowa niskosłodzona 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki kukurydziane, <u>mleko</u> , <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , konfitura z truskawek | 309,5 |
| II Śniadanie | Jabłko 150g | 69 |
| Obiad | Zupa koperkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Makaron 150g z serem białym 50g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , <u>ryż</u> ; <u>makaron- gluten</u> , <u>ser- mleko</u> | 479,5 |
| Podwieczorek | Bułka kajzerka, masło, polędwica drobiowa, rzodkiewka 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi kurcząt 93%, rzodkiewka | 264,2 |
| II Podw. | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> | 70 |

1192,2kcal

| WTOREK | | Kcal |
|--------------|---|-------|
| Śniadanie | Pieczywo graham, masło, szynka konserwowa, ogórek kiszony 70g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , mięso wieprzowe 90%, ogórek kiszony | 212,3 |
| II Śniadanie | Owoc sezonowy | 50 |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , <u>makaron- gluten</u> ; filet z kurczaka, <u>bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, kapusta biała, marchewka, <u>jogurt naturalny- mleko</u> | 521,1 |
| Podwieczorek | Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. /gluten, mleko/ Skład: <u>ser- mleko</u> , wanilia, <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> | 231,4 |
| II Podw. | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> | 70 |

1084,8kcal

| ŚRODA | | Kcal |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie | Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z sera żółtego z jajkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 70g. /gluten, mleko, jajko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser żółty- mleko, majonez- jajko, śmietana 12%- mleko, jajko, rzodkiewka, szczypiorek</u> | 237,9 |
| II Śniadanie | Marchewka do chrupania | 25 |
| Obiad | Zupa ziemniaczana 300ml. Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso z indyka, marchewka, pietruszka, <u>mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten</u> | 581,2 |
| 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 |

1122,1kcal

| CZWARTEK | | Kcal |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie | Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka z indyka, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Kakao 200ml. /mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, pomidor, kakao, mleko</u> | 338,4 |
| II Śniadanie | Jabłko 150g | 69 |
| Obiad | Krem dyniowo-marchwiowy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. /ryba, jajko, gluten/ Woda 200ml. Skład: dynia, marchew, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona</u> | 516,1 |
| 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 |

1159,8kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.