

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

27.06-01.07.2022

	PONIEDZIAŁEK	kcal
Śniadanie	Pieczywo mieszane, masło, szynka wiejska, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 103g/100g, pomidor	327
II Śniadanie	Jabłko 80g	36,8
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 250ml. /gluten, jajko, mleko/ Pierogi z truskawkami 140g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mąka- gluten, truskawki	263,08
Podwieczorek	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, polędwica drobiowa, ogórek zielony 50g. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 90%, ogórek zielony	160,6

787,48kcal

	WTOREK	Kcal
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta z tuńczyka i sera, rzodkiewka 50g. /gluten, mleko, ryba/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, rzodkiewka	149,72
II Śniadanie	Banan½	76
Obiad	Krem brokułowy z grzankami 250ml. /gluten, mleko/ Medalion drobiowy 60g, ziemniaki młode z koperkiem 80g, kalafior gotowany 50g. /gluten, jajko/ Woda 200ml. Skład: brokuły, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; filet z kurczaka, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, koperek, kalafior	457,85
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo mieszane, masło 50g. /gluten, mleko/ Skład: ser- mleko, wanilia, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko	245,85

929,42kcal

	ŚRODA	Kcal
Śniadanie	Owsianka na mleku 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo mieszane, masło, szynka z indyka, rzodkiewka 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: płatki owsiane -gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, rzodkiewka	321,05
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa ziemniaczana 250ml. Makaron penne z pastą ragu 150g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, mięso wieprzowe, pomidory	498
Podwieczorek	Wyrób własny- Rogalik z marmoladą 80g. /gluten, mleko/ Skład: mąka- gluten, drożdże, śmietana 18%- mleko, marmolada	277,6

1146,65kcal

	CZWARTEK	Kcal
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, ser żółty, ogórek kiszony 50g. /gluten, mleko/ Kakao 200ml. /mleko/ Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek kiszony, kakao, mleko	365,1
II Śniadanie	Jabłko 80g	36,8
Obiad	Zupa rosół z makaronem 250ml. /gluten, seler/ Paski z indyka w sosie pomidorowym 60g/20g, ryż z kurkumą, marchewką i groszkiem 80g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z indyka, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, ryż, kurkuma, marchewka, groszek zielony	357,06
Podwieczorek	Pieczywo mieszane, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g. /gluten, mleko, jajko/ Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ser- mleko, szczypiorek	164,43

923,39kcal

	PIĄTEK	Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Pieczywo mieszane, masło, konfitura wiśniowa niskosłodzona 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki zbożowe- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura wiśniowa	336,85
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml. /mleko/ Jajko w sosie koperkowym 60g/20g, ziemniaki młode 80g, surówka z marchewki tartej 50g. /jajko, gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ziemniaki; jajko, koperek, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, marchewka	284,65
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka z owocami 80g. /gluten, jajko/ Skład: mąka- gluten, jajko, olej, owoce	250,4

921,90kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.



27.06-01.07.2022 bez cukru

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo mieszane, masło, szynka wiejska, pomidor 50g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 103g/100g, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 80g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 250ml. Pierogi z truskawkami 140g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mąka- gluten, truskawki

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, polędwica drobiowa, ogórek zielony 50g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 90%, ogórek zielony

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta z tuńczyka i sera, rzodkiewka 50g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, rzodkiewka

II Śniadanie: Banan^{1/2}

Obiad: Krem brokułowy z grzankami 250ml. Medalion drobiowy 60g, ziemniaki młode z koperkiem 80g, kalafior gotowany 50g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; filet z kurczaka, jajko, bulka tarta- gluten, ziemniaki, koperek, kalafior

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo mieszane, masło 50g.

Skład: ser- mleko, wanilia, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Owsianka na mleku 150ml. Pieczywo mieszane, masło, szynka z indyka, rzodkiewka 50g. Herba z cytryną 200ml.

Skład: płatki owsiane- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa ziemniaczana 250ml. Makaron penne z pastą ragu 150g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, mięso wieprzowe, pomidory

Podwieczorek: Banan

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, ser żółty, ogórek kiszony 50g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek kiszony, kakao, mleko

II Śniadanie: Jabłko 80g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 250ml. Paski z indyka w sosie pomidorowym 60g/20g, ryż z kurkumą, marchewką i groszkiem 80g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z indyka, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, ryż, kurkuma, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ser- mleko, szczypiorek

PIĄTEK

Śniadanie: Płatki zbożowe z mlekiem 150ml. Pieczywo mieszane, masło, pasta humus, papryka 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki zbożowe- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, humus, papryka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml. Jajko w sosie koperkowym 60g/20g, ziemniaki młode 80g, surówka z marchewki tartej 50g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ziemniaki; jajko, koperek, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Jabłko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.