

- 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
- Alergeny są w menu wyszczególnione pogrubioną czcionką

17-21.04.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka z indyka, rzodkiewka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Kawa zbożowa 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z indyka 90%, rzodkiewka, <u>kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	302,8
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. / <b>mleko</b> / Paski z kurczaka w sosie pomidorowym z marchewką i groszkiem 80g/20g, kasza wiejska 150g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ryż; filet z kurczaka, przecier pomidorowy 30%, <u>śmietana 18%- mleko, mąka- gluten</u> , marchewka, groszek zielony, <u>kasza wiejska- gluten</u>	519,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt. Skład: banan, kakao, wafle ryżowe	144,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1105,3kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. / <b>mleko</b> / Pieczywo z ziarnami, masło, konfitura z owoców leśnych niskosłodzona 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki kukurydziane, <u>mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , konfitura z owoców leśnych	323,5
II Śniadanie	Marchewka do chrupania	25
Obiad	Krem brokułowy z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Racuchy z jabłkami 2szt. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: brokuły, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; racuchy: <u>mąka- gluten, mleko, jajko, jabłka</u>	522,5
Podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt. / <b>gluten</b> / Skład: ciasto francuskie: <u>mąka- gluten</u> , olej; parówka z szynki 93%	150,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1091,3kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. / <b>gluten, mleko, jajko</b> / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony</u>	221,2
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Sznycel 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. / <b>gluten, jajko</b> / Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, makaron- gluten</u> ; mięso wieprzowe, <u>jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki</u>	550,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt brzoskwiniowy 100ml., pałki kukurydziane 2szt. / <b>mleko</b> / Skład: <u>jogurt naturalny- mleko, brzoskwinia, pałki kukurydziane</u>	183,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1093,6kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek ze szczypiorkiem 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, szczypiorek</u>	205
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. / <b>mleko</b> / Ryż 150g z musem truskawkowo- jogurtowym 100ml/50ml. / <b>mleko</b> / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki</u> ; ryż, truskawki, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	553,3
Podwieczorek	Bułka grahamka, masło, szynka wiejska, sałata 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 104g/100g, sałata</u>	250,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1221,3kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, polędwica drobiowa, pomidor 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 93%, pomidor</u>	218,7
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. / <b>gluten, ryba</b> / Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona</u>	452,4
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 1szt. / <b>gluten, jajko</b> / Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, kakao</u>	281,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1072,7kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.