

- 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

08-12.05.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser biały, rzodkiewka 70g. / gluten, mleko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , <u>ser- mleko</u> , rzodkiewka	209,9
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Spaghetti bolognese 200g. / gluten / Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten</u> , <u>jajko</u> ; <u>makaron- gluten</u> , mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%	544
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</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1037,2kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, polędwica drobiowa, sałata 70g. / gluten, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi kurcząt 93%, sałata	226,9
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / gluten, seler / Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 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</u> , <u>bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, marchewka, groszek zielony	494,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt brzoskwiniowy 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. / gluten, mleko / Skład: <u>jogurt naturalny- mleko</u> , brzoskwinia, <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	239,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1081kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Płatki żytnie z mlekiem 150ml. / gluten, mleko / Pieczywo graham, masło, konfitura z owoców leśnych 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki żytnie- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z owoców leśnych</u>	319,6
II Śniadanie	Marchewka do chrupania	25
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. / mleko / Ryż 150g z jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. / mleko / Woda 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki</u> ; ryż, jabłka, cynamon, <u>śmietana 30%- mleko</u>	499,5
Podwieczorek	Bułka razowa, masło, szynka konserwowa, ogórek kiszony 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, ogórek kiszony</u>	242,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1156,7kcal

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	Banan	142,5
Obiad	Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Polędwiczki drobiowe w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: cukinia, kukurydza, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten</u> ; polędwiczki drobiowe, brokuły, <u>śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, ziemniaki, kapusta biała, koperek</u>	455,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt. / gluten, jajko / Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, marchewka</u>	281,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1287,7kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, pasta z makreli i jajka, szczypiorek 70g. / gluten, mleko, ryba, jajko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, makrela- ryba, jajko, szczypiorek</u>	208,6
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. / gluten / Naleśniki z serem białym 160g. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, <u>kasza manna- gluten</u> ; naleśniki: <u>mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko</u>	588,2
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

1143,8kcal