

- 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
- Alergeny są w menu wyszczególnione pogrubioną czcionką

15-19.05.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, ser żółty, pomidor 70g. <b>/gluten, mleko/</b> Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, pomidor</u>	257
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. <b>/mleko/</b> Pierogi z mięsem i cebulką 160g. <b>/gluten/</b> Woda 200ml. Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ryż; <u>mąka- gluten</u> , mięso wieprzowe, cebula, cebula	554
Podwieczorek	Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., pałki kukurydziane 2szt. Skład: owoce, mąka ziemniaczana, pałki kukurydziane	166,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. <b>/gluten, mleko/</b> Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1116,3kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. <b>/gluten, mleko, jajko/</b> Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ser- mleko, szczypiorek</u>	214
II Śniadanie	Marchewka do chrupania	25
Obiad	Krem brokułowy z grzankami 300ml. <b>/gluten, mleko/</b> Racuchy 2szt., z musem owocowo-jogurtowym 70ml/30ml. <b>/gluten, mleko, jajko/</b> Woda 200ml. Skład: brokuły, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; racuchy: <u>mąka-gluten, mleko, jajko</u> ; owoce, jogurt naturalny- <u>mleko</u>	591,4
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

1050,7kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, schab pieczony, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Kawa zbożowa 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , schab wieprzowy 126g/100g, sałata, <u>kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	332,5
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, makaron- gluten</u> ; filet z kurczaka, <u>bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko</u>	521,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane cytrynowo-jogurtowe 1szt. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, jogurt naturalny- mleko, cytryna</u>	288
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1280,6kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo razowe, masło, konfitura malinowa 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z malin</u>	312,4
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa wiosenna 300ml. / <b>mleko</b> / Makaron 150g z serem białym 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, ser- mleko</u>	474,5
Podwieczorek	Bułka grahamska, masło, polędwica z indyka, rzodkiewka 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi indyka 93%, rzodkiewka</u>	224,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1223,7kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, szynka drobiowa, ogórek zielony 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurcząt 90%, ogórek zielony</u>	220,2
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. / <b>ryba, jajko, gluten</b> / Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona</u>	498,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>ser- mleko, wanilia, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	231,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1070,2kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.