

- 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

22-26.05.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. / mleko / Pieczywo słonecznikowe, masło, konfitura wiśniowa 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki kukurydziane, <u>mleko</u> , <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , konfitura z wiśni	320,4
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. / mleko / Kokardki 150g z musem truskawkowo- jogurtowym 100ml/50ml. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , <u>ryż</u> ; <u>makaron- gluten</u> , <u>truskawki</u> , <u>jogurt naturalny- mleko</u>	566,8
Podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, szynka drobiowa, pomidor 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , mięso z kurczaka 90%, pomidor	223,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70
		1249,6kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, twarożek z rzodkiewką 70g. / gluten, mleko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , <u>ser- mleko</u> , rzodkiewka	209,6
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / gluten, seler / Sznyceł 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. / gluten, jajko / Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron- gluten</u> ; mięso wieprzowe, <u>jajko</u> , <u>bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, buraki	575,1
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
		1049kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, polędwica z indyka, ogórek kiszony 70g. / gluten, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi indyka 93%, ogórek kiszony</u>	230,5
II Śniadanie	Marchewka do chrupania	25
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. / mleko / Gołąbki meksykańskie z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 160g/20g, bukiet warzyw gotowanych 70g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, <u>przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko</u> , warzywa	531,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie brzoskwiniowo-bananowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. / gluten, mleko / Skład: <u>jogurt naturalny- mleko, brzoskwinia, banan, pieczywo chrupkie- gluten</u>	222,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbata 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1079,7kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, pasta z tuńczyka i sera, ogórek zielony 70g. / gluten, mleko, ryba / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, ogórek zielony</u>	208,1
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Jajko w sosie koperkowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. / jajko, gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko; jajko, koperek, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, marchewka	476
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane z owocami 1szt. / gluten, jajko / Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, owoce</u>	270,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbata 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1093,5kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, kiełbasa krakowska, sałata 50g. / gluten, mleko / Kakao 200ml. / mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 146g/100g, sałata, kakao, mleko</u>	335,2
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem z buraków z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Naleśniki z musem jabłkowym 160g. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: buraki, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; naleśniki: <u>mąka- gluten, jajko, mleko</u> ; jabłka	447,1
Podwieczorek	Focaccia z serem i rukolą 1szt. / gluten, mleko / Skład: <u>mąka- gluten, oliwa, drożdże, ser- mleko, rukola</u>	267,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbata 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1262,2kcal