

- 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

29.05-02.06.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo razowe, masło, powidło śliwkowe 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, powidło śliwkowe</u>	328,5
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. / <b>mleko</b> / Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: <u>ogórki kiszane, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula</u>	538
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, szynka wiejska, sałata 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 104g/100g, sałata</u>	264,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1269,8kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka z indyka, rzodkiewka 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, rzodkiewka</u>	219
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Talarki drobiowe z brokułami i kaszą jaglaną 80g, ziemniaki 100g, mizeria 70g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: <u>przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; mięso z kurczaka, brokuły, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt naturalny- mleko</u>	468
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt naturalny z miodem i granolą 100ml., pieczywo chrupkie 2szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>jogurt naturalny- mleko, miód, granola- gluten, pieczywo chrupkie- gluten</u>	187,1
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1086,6kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Wyrób własny- Serek truskawkowy 70g., pieczywo słonecznikowe, masło 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>ser- mleko, truskawki, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	245,9
II Śniadanie	Marchewka do chrupania	25
Obiad	Krem z zielonego groszku z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Kluska na parze 2szt., z mussem owocowo-jogurtowym 70ml/30ml. / <b>gluten, mleko, jajko</b> / Woda 200ml. Skład: groszek zielony, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; kluski: <u>mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko</u> ; owoce, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	633,9
Podwieczorek	Pieczywo mieszane, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. / <b>gluten, mleko, jajko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ser- mleko, szczypiorek</u>	211,7
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1186,5kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, ogórek zielony 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek zielony</u>	258,8
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. / <b>gluten</b> / Spaghetti bolognese 200g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>kasza wiejska- gluten, ziemniaki</u> ; <u>makaron- gluten</u> , mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%	539
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

1218,4kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, polędwica drobiowa, pomidor 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Kawa zbożowa 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi kurcząt 93%, pomidor, <u>kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	343,2
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. / <b>ryba, gluten</b> / Woda 200ml. Skład: koperk, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko</u> ; <u>mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona</u>	488,4
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

1117,9kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.