

- 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

12-16.06.2023

| PONIEDZIAŁEK |   | kcal  |
|--------------|---|-------|
| Śniadanie    | Pieczywo słonecznikowe , masło, ser żółty, pomidor 70g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Herbata z cytryną 200ml.<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko</u> , pomidor  | 257   |
| II Śniadanie | Jabłko 150g   | 69    |
| Obiad        | Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> /<br>Pierogi leniwe z masłem 160g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> /<br>Woda 200ml.<br>Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko</u> ; <u>mąka- gluten, jajko, ser- mleko</u> ; <u>masło 82%- mleko</u> | 493,2 |
| Podwieczorek | Bułka grahamka, masło, szynka drobiowa, ogórek kiszony 70g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso kurcząt 90%, ogórek kiszony  | 229   |
| II Podw.     | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>   | 70    |

1118,2kcal

| WTOREK       |  | Kcal  |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie    | Pieczywo żytnie, masło, polędwica sopocka, ogórek zielony 70g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Herbata malinowa 200ml.<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso wieprzowe 89%, ogórek zielony   | 228,9 |
| II Śniadanie | Owoc sezonowy  | 50    |
| Obiad        | Zupa ziemniaczana 300ml.<br>Paski z kurczaka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza wiejska 150g, surówka z marchewki tartej 70g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Woda 200ml.<br>Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z kurczaka, przecier pomidorowy 30%, <u>śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza wiejska- gluten, marchewka</u> | 593,4 |
| Podwieczorek | Wyrób własny- Koktajl mleczny z owocami sezonowymi- truskawka, borówka, banan 100ml., pieczywo chrupkie 2szt. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>mleko, jogurt naturalny- mleko</u> , truskawka, borówka, banan; <u>pieczywo chrupkie- gluten</u>   | 151,4 |
| II Podw.     | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>  | 70    |

1093,7kcal

| ŚRODA        |  | Kcal  |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie    | Pieczywo graham, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> /<br>Herbata wiśniowa 200ml.<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ser- mleko, szczypiorek</u>  | 216,8 |
| II Śniadanie | Banan  | 142,5 |
| Obiad        | Zupa wiosenna z fasolką szparagową 300ml. / <b>mleko</b> /<br>Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g.<br>Woda 200ml.<br>Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki</u> ; schab wieprzowy, ziemniaki, buraki | 509,4 |
| Podwieczorek | Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., pałki kukurydziane 2szt.<br>Skład: owoce, mąka ziemniaczana, pałki kukurydziane   | 166,3 |
| II Podw.     | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>  | 70    |

1105kcal

| CZWARTEK     |  | Kcal  |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie    | Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. / <b>mleko</b> /<br>Pieczywo razowe, masło, konfitura malinowa 50g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Herbata owocowa 200ml.<br>Skład: płatki kukurydziane, <u>mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , konfitura z malin                          | 307,4 |
| II Śniadanie | Marchewka do chrupania   | 25    |
| Obiad        | Krem brokułowy z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Racuchy z jabłkami 2szt. / <b>gluten, jajko, mleko</b> /<br>Woda 200ml.<br>Skład: brokuły, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten</u> ; racuchy: <u>mąka- gluten, mleko, jajko</u> ; jabłka | 522,5 |
| Podwieczorek | Pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka wieprzowa, sałata 70g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, szynka wieprzowa 105g/100g, sałata</u>   | 230,6 |
| II Podw.     | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>  | 70    |

1155,5kcal

| PIĄTEK       |  | Kcal  |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie    | Pieczywo z ziarnami, masło, szynka z indyka, rzodkiewka 50g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Kawa zbożowa 200ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z indyka 90%, rzodkiewka, <u>kawa zbożowa- gluten, mleko</u>   | 314,3 |
| II Śniadanie | Jabłko 150g  | 69    |
| Obiad        | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, sałatka z ogórka zielonego i pomidora z bazylią i oliwą 70g. / <b>ryba, jajko, gluten</b> /<br>Woda 200ml.<br>Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony, pomidor, bazylija, oliwa z oliwek</u> | 437,2 |
| Podwieczorek | Wyrób własny- Ciasto ucierane z truskawkami 1szt. / <b>gluten, jajko</b> /<br>Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, truskawki</u>   | 214,4 |
| II Podw.     | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>  | 70    |

1104,9kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.