

- 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

19-23.06.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / gluten, mleko / Pieczywo razowe, masło, konfitura wiśniowa 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z wiśni</u>	325,4
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Ryż 150g z musem truskawkowo- jogurtowym 100ml/50ml. / mleko / Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; ryż, truskawki, jogurt naturalny- mleko</u>	550,8
Podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, szynka konserwowa, ogórek zielony 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, ogórek zielony</u>	243,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1258,6kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, polędwica z indyka, pomidor 70g. / gluten, mleko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi indyka 93%, pomidor</u>	219,1
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / gluten, seler / Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, mizeria 70g. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt naturalny- mleko</u>	483
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. / gluten, mleko / Skład: <u>ser- mleko, wanilia, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	231,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1146kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek z rzodkiewką 70g. / gluten, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka</u>	219
II Śniadanie	Marchewka do chrupania	25
Obiad	Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. / gluten / Makaron z pesto brokułowym i indykiem 200g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: <u>kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, brokuły, ser- mleko, śmietana 18%- mleko, mięso z indyka</u>	620
Podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt. / gluten / Skład: ciasto francuskie: <u>mąka- gluten, olej; parówka z szynki 93%</u>	150,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1074,3kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka drobiowa, sałata 50g. / gluten, mleko / Kakao 200ml. / mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurcząt 90%, sałata, kakao, mleko</u>	344,1
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Krem z zielonego groszku z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Jajko sadzone 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. / jajko / Woda 200ml. Skład: <u>groszek zielony, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; jajko, ziemniaki, marchewka</u>	554,9
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka z borówkami 1szt. / gluten, jajko / Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, borówki</u>	250,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1269,4kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, pasta z łososia i sera, ogórek zielony 70g. / gluten, mleko, ryba / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, łosoś- ryba, ser- mleko, ogórek zielony</u>	210,5
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. / mleko / Naleśniki z serem białym 160g. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: <u>buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko</u>	539,2
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

1096,7kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.