

- 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

26-30.06.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, rzodkiewka 70g. / gluten, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka</u>	258,4
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. / mleko / Pierogi z truskawkami i śmietanką 160g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; mąka- gluten; truskawki, śmietana 12%- mleko</u>	523,2
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, szynka z indyka, sałata 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, sałata</u>	239,9
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1160,5kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. / gluten, mleko, jajko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony</u>	234,5
II Śniadanie	Marchewka do chrupania	25
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. / gluten / Spaghetti bolognese 200g. / gluten / Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>kasza wiejska- gluten, ziemniaki; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%</u>	557
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, masło 82%- mleko</u>	70

1030,8kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, kielbasa krakowska, rzodkiewka 50g. / gluten, mleko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 146g/100g, rzodkiewka</u>	226
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / gluten, mleko / Połędwiczki drobiowe w sosie śmietanowo- brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, makaron- gluten</u> ; połędwiczki drobiowe, brokuły, <u>śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony</u>	508,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt brzoskwiniowy 100ml., chrupki kukurydziane. / mleko / Skład: <u>jogurt naturalny- mleko, brzoskwinia, chrupki kukurydziane</u>	153,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1100,5kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / gluten, mleko / Pieczywo razowe, masło, powidło śliwkowe 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, powidło śliwkowe</u>	316,9
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Krem z buraków z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Kluska na parze 2szt., z musem owocowo-jogurtowym 70ml/30ml. / gluten, mleko, jajko / Woda 200ml. Skład: buraki, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten</u> ; kluski: <u>mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko</u> ; owoce, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	531,9
Podwieczorek	Pieczywo mieszane, masło, szynka wiejska, ogórek kiszony 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 104g/100g, ogórek kiszony</u>	251,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1239,6kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, połędwica drobiowa, pomidor 50g. / gluten, mleko / Kawa zbożowa 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 93%, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	343,2
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa koperkowo- kalafiorowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszonej 70g. / ryba, jajko, gluten / Woda 200ml. Skład: koperek, kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko</u> ; <u>mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona</u>	471,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt. / gluten, jajko / Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, marchewka</u>	281,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1216,4kcal