

- 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

04-08.09.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka z indyka, papryka 70g. / gluten, mleko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z indyka 90%, papryka	218,1
II Śniadanie	Melon 100g	36
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Makaron penne z pastą ragu 200g. / gluten / Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko</u> ; <u>makaron- gluten</u> , mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pomidory	538
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie brzoskwiniowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. / gluten, mleko / Skład: <u>jogurt naturalny- mleko</u> , brzoskwinia, <u>pieczywo chrupkie- gluten</u>	198,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1060,5kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, sałata 70g. / gluten, mleko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko</u> , sałata	258,2
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. / gluten / Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-jogurtowym 70ml/30ml. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>kasza wiejska- gluten, ziemniaki</u> ; kluski: <u>mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko</u> ; truskawki, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	577,4
Podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt. / gluten / Skład: ciasto francuskie: <u>mąka- gluten, olej</u> ; parówka z szynki 93%	150,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1124,9kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka rubinkowa, ogórek kiszony 70g. / gluten, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 87%, ogórek kiszony</u>	241,3
II Śniadanie	Winogrona 50g	34,5
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. / mleko / Polędwiczki z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, mizeria 70g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: <u>przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; polędwiczki z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt naturalny- mleko</u>	499,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Deser bananowy z twarogiem i polewą czekoladową 150ml., wafle ryżowe 2szt. / mleko / Skład: <u>banan, ser- mleko, kakao, wafle ryżowe</u>	380,1
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1225,1kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 50g. / gluten, mleko, jajko / Kawa zbożowa 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	309,6
II Śniadanie	Arbuz 150g	45,6
Obiad	Krem z buraków z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Ryż 150g z jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. / mleko / Woda 200ml. Skład: <u>buraki, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko</u>	546,5
Podwieczorek	Bułka grahamka, masło, szynka pierś maślana, pomidor 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 85%, pomidor</u>	226,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1198,1kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. / mleko / Zdrowa kanapeczka warzywna - pieczywo z ziarnami, masło, ogórek zielony, rzodkiewka 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, rzodkiewka</u>	309,7
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa dyniowa z makaronem 300ml. / gluten, mleko / Paluszki rybne 2szt., ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. / ryba, jajko, gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: <u>dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko</u>	569,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Drożdżówka z serem 1szt. / gluten, jajko, mleko / Skład: <u>mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, ser- mleko</u>	231,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1322,8kcal