

- 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

21-25.08.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, ser żółty, papryka 70g. / gluten, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka</u>	272,2
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. / mleko / Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-jogurtowym 70ml/30ml. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ryż; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; truskawki, jogurt naturalny- mleko</u>	536,4
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, szynka wieprzowa konserwowa, sałata 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, sałata</u>	232,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1180,1kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / gluten, mleko / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, rzodkiewka, pomidor 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, rzodkiewka, pomidor</u>	315,7
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / gluten, mleko / Talarki drobiowe z brokułami i kaszą jaglaną 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. / gluten, jajko / Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; mięso z kurczaka, brokuły, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka</u>	421
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 1szt. / gluten, jajko / Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, kakao</u>	281,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1230,8kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, polędwica drobiowa miodowa, ogórek zielony 50g. / gluten, mleko / Kawa zbożowa 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , filet z kurczaka 81%, ogórek zielony, <u>kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	302,6
II Śniadanie	Winogrona 50g	34,5
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. / mleko / Klops z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z indyka, <u>jajko, bułka tarta- gluten</u> , przecier pomidorowy 30%, <u>śmietana 18%- mleko</u> , <u>mąka- gluten</u> , <u>kasza jęczmienna- gluten</u> , kapusta biała, koperek	465,6
Podwieczorek	Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., drożdżówka z kruszonką 1szt. / gluten, jajko, mleko / Skład: jabłka; <u>mąka- gluten, jajko, mleko</u> , drożdże, <u>masło 82%- mleko</u>	222,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1095,1kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. / gluten, mleko, jajko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ser- mleko</u> , szczypiorek	220,1
II Śniadanie	Kalarepa do chrupania	13
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300ml. / gluten, mleko / Racuchy z jabłkami 2szt. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: <u>zakwas żurku- gluten</u> , marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki; racuchy: <u>mąka- gluten, mleko, jajko</u> ; jabłka	559
Podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt. / gluten / Skład: ciasto francuskie: <u>mąka- gluten, olej</u> ; parówka z szynki 93%	210,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1072,5kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka z indyka, rzodkiewka 70g. / gluten, mleko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, rzodkiewka</u>	219
II Śniadanie	Arbuz 150g	45,6
Obiad	Krem dyniowo-marchwiowy z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z pomidora i ogórka zielonego z bazylią i oliwą z oliwek 70g. / ryba, gluten / Woda 200ml. Skład: dynia, marchew, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; <u>mintaj- ryba, bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, pomidor, ogórek zielony, bazylia, oliwa z oliwek	531,7
Podwieczorek	Wyrób własny- Koktajl mleczny z owocami sezonowymi- truskawka, borówka, banan 100ml., pieczywo chrupkie 2szt. / gluten, mleko / Skład: <u>mleko, jogurt naturalny- mleko</u> , truskawka, borówka, banan; <u>pieczywo chrupkie- gluten</u>	215,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1081,8kcal

