

- 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

28.08-01.09.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka z kurcząt, rzodkiewka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Kakao 200ml. / <b>mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi kurcząt 89%, rzodkiewka, kakao, <u>mleko</u>	334,3
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Spaghetti bolognese 200g. / <b>gluten</b> / Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten</u> , <u>jajko</u> ; <u>makaron- gluten</u> , mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, <u>przecier pomidorowy 30%</u>	506
Podwieczorek	Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., pałki kukurydziane 2szt. Skład: owoce, mąka ziemniaczana, pałki kukurydziane	166,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1145,6kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, ser biały, ogórek kiszony 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , ser- <u>mleko</u> , ogórek kiszony	219,7
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / <b>gluten, seler</b> / Połędwiczki drobiowe duszone w pomidorach 80g, ziemniaki 100g, sałata zielona z jogurtem naturalnym 70g. / <b>mleko</b> / Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron- gluten</u> ; połędwiczki drobiowe, pomidory, ziemniaki, sałata zielona, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	433,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Drożdżówka z cynamonem 1szt. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Skład: <u>mąka- gluten</u> , <u>jajko</u> , <u>mleko</u> , drożdże, cynamon	348,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1214,8kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, pasta z tuńczyka i sera, szczypiorek 70g. / <b>gluten ,mleko, ryba</b> / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, szczypiorek</u>	218,6
II Śniadanie	Marchewka do chrupania	25
Obiad	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. / <b>gluten</b> / Pierogi z owocami i śmietanką 160g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, <u>kasza manna- gluten; mąka- gluten, owoce, śmietana 18%- mleko</u>	514,6
Podwieczorek	Bułka razowa, masło, polędwica z indyka, rzodkiewka 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, rzodkiewka</u>	241,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1069,5kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / <b>gluten, mleko</b> / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, masło, ogórek zielony, papryka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, papryka</u>	310,4
II Śniadanie	Winogrona 50g	34,5
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. / <b>mleko</b> / Sznycel 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. / <b>gluten, jajko</b> / Woda 200ml. Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki</u>	538,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>ser- mleko, wanilia, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	231,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1184,4kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, polędwica sopocka, pomidor 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, pomidor</u>	224,7
II Śniadanie	Arbuz 150g	45,6
Obiad	Krem z zielonego groszku z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Naleśniki z musem jabłkowym 160g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: groszek zielony, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; jabłka</u>	549,1
Podwieczorek	Focaccia z pomidorkami koktajlowymi i parmezanem 1szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>mąka- gluten, oliwa, drożdże, pomidorki koktajlowe, parmezan- mleko</u>	267,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1156,8kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.