

- 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

02-06.10.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, ser żółty, ogórek kiszony 70g. / gluten, mleko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko</u> , ogórek kiszony	253,5
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. / mleko / Kluska na parze 2szt., z musem borówkowo-jogurtowym 70ml/30ml. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ryż; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; borówki, jogurt naturalny- mleko</u>	497,4
Podwieczorek	Bułka grahamka, masło, szynka rubinkowa, pomidor 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 87%, pomidor</u>	252,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1142,7kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. / mleko / Zdrowa kanapeczka warzywna - pieczywo słonecznikowe, masło, ogórek zielony, rzodkiewka 50g. / gluten, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: płatki kukurydziane, <u>mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , ogórek zielony, rzodkiewka	309,7
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. / mleko / Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza kus kus 130g. / gluten / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso z indyka, warzywa, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten</u>	481,3
Podwieczorek	Wyrób własny- Galaretka malinowa z brzoskwinią 200ml., pałki kukurydziane 2szt. Skład: galaretka malinowa, brzoskwinia, pałki kukurydziane	162,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1073,2kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka pierś maślana, papryka 70g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi kurcząt 85%, papryka	220,3
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem brokułowy z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Gołąbek meksykański z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: brokuły, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy 30%, <u>mąka- gluten, śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, marchewka	492,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Deser panna cotta z musem mango-marakuja 150ml. / gluten, jajko, mleko / Skład: <u>mleko, mąka- gluten, jajko</u> , cukier waniliowy, mango, marakuja	310
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1235kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. / gluten, mleko, jajko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko</u> , ogórek zielony	227,6
II Śniadanie	Marchewka do chrupania	25
Obiad	Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. / gluten / Kokardki 150g z pieczonymi jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: <u>kasza manna- gluten</u> , marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; <u>makaron- gluten, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko</u>	596
Podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt. / gluten / Skład: ciasto francuskie: <u>mąka- gluten, olej</u> ; parówka z szynki 93%	155,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1073,9kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, szynka z indyka, sałata 50g. / gluten, mleko / Kawa zbożowa 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z indyka 90%, sałata, <u>kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	306,6
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / gluten, mleko / Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. / ryba, jajko, gluten / Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, makaron- gluten</u> ; <u>mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, kapusta kiszona	398,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka marchewkowo-dyniowa 1szt. / gluten, jajko / Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, marchewka, dynia</u>	281,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1106,3kcal