

- 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

11-15.09.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek z rzodkiewką 70g. <b>/gluten, mleko/</b> Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka</u>	205
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. <b>/mleko/</b> Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. <b>/gluten, mleko/</b> Woda 200ml. Skład: ogórki kiszzone, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ryż; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula</u>	538
Podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, szynka wieprzowa konserwowa, sałata 70g. <b>/gluten, mleko/</b> Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, sałata</u>	247,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. <b>/gluten, mleko/</b> Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1129,5kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, pasta z łososia i sera ze szczypiorkiem 70g. <b>/gluten, mleko, ryba/</b> Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, łosoś- ryba, ser- mleko, szczypiorek</u>	210
II Śniadanie	Arbuz 150g	45,6
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. <b>/gluten, seler/</b> Kotlet de volaille z indyka 100g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ananasem i jogurtem naturalnym 70g. <b>/gluten, mleko/</b> Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z indyka, masło 82%- mleko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas, jogurt naturalny- mleko</u>	616,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane ze śliwkami 1szt. <b>/gluten, jajko/</b> Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, śliwki</u>	250,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. <b>/gluten, mleko/</b> Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1192,8kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, polędwica z indyka, papryka 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z indyka 93%, papryka	220,3
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Paski z kurczaka w sosie pomidorowym 80g/20g, ryż z kurkumą, marchewką i groszkiem 100g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; filet z kurczaka, przecier pomidorowy 30%, <u>śmietana 18%- mleko</u> , <u>mąka- gluten</u> , ryż, kurkuma, marchewka, groszek zielony	578,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt z owocami leśnymi 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>jogurt naturalny- mleko</u> , owoce leśne, <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	148,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1159,3kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / <b>gluten, mleko</b> / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo z ziarnami, masło, pomidor, ogórek zielony 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , pomidor, ogórek zielony	308,2
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. / <b>mleko</b> / Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 80g/20g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; mięso z szynki wieprzowej, ziemniaki, buraki	562,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., ciastko kruche z miodem 1szt. / <b>gluten, jajko</b> / Skład: owoce, mąka ziemniaczana; <u>mąka- gluten, jajko</u> , miód	314,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1305,2kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka z piersi fileta, ogórek kiszony 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Kakao 200ml. / <b>mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z kurczaka 84%, ogórek kiszony, kakao, <u>mleko</u>	345
II Śniadanie	Winogrona 50g	34,5
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Naleśniki z serem białym, śmietanką i owocami 160g/50ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: <u>zakwas żurku- gluten</u> , marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: <u>mąka- gluten, jajko, mleko</u> ; ser- mleko; <u>śmietana 12%- mleko</u> , owoce	579,5
Podwieczorek	Wyrób własny- Pizza z szynką i serem 1szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>mąka- gluten</u> , drożdże, olej, ser- mleko, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup	208
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1237kcal