

- 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

18-22.09.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, papryka 70g. / gluten, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka</u>	261,7
II Śniadanie	Melon 100g	36
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Makaron 150g z serem białym 50g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, ser- mleko</u>	487,5
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, szynka z indyka, ogórek zielony 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ogórek zielony</u>	241,1
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1096,3kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, polędwica drobiowa miodowa, sałata 50g. / gluten, mleko / Kawa zbożowa 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, filet z kurczaka 81%, sałata, kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	312,1
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / gluten, mleko / Kotlet z indyka z kaszą jaglaną i kalafiorom 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. / gluten, jajko / Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, makaron- gluten</u> ; mięso z indyka, kalafior, kasza jaglana, <u>jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, jabłko</u>	405
Podwieczorek	Wyrób własny- Deser panna cotta z kaszy manny z musem truskawkowym 150ml. / gluten, mleko / Skład: <u>kasza manna- gluten, mleko, żelatyna, cukier waniliowy, truskawki</u>	262,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1192,1kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / gluten, mleko / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, rzodkiewka, pomidor 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, rzodkiewka, pomidor</u>	304,2
II Śniadanie	Winogrona 50g	34,5
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. / mleko / Zrazy drobiowe w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ryż; filet z kurczaka, jajko, bułka tarta- gluten, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, kapusta biała, koperek</u>	451,1
Podwieczorek	Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., drożdżówka z kruszonką 1szt. / gluten, jajko, mleko / Skład: <u>jabłka; mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, masło 82%- mleko</u>	222,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1082,2kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham masło, parówka z szynki, pomidor 70g. / gluten, mleko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, parówka z szynki 93%, pomidor</u>	249,9
II Śniadanie	Arbuz 150g	45,6
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. / mleko / Racuchy z jabłkami 2szt. i musem owocowo-jogurtowym 70ml/30ml. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki; racuchy: mąka-gluten, mleko, jajko; jabłka; owoce, jogurt naturalny- mleko</u>	514
Podwieczorek	Pieczywo mieszane, masło, ser biały, ogórek kiszony 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek kiszony</u>	227,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1106,9kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta jajka i sera żółtego z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g. / gluten, jajko, mleko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser żółty- mleko, majonez- jajko, śmietana 12%- mleko, jajko, rzodkiewka, szczypiorek</u>	252,8
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
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, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, pomidor, ogórek zielony, bazylia, oliwa z oliwek</u>	506,4
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciastko czekoladowe 1szt., maślanka 100ml. / gluten, jajko, mleko / Skład: <u>mąka- gluten, jajko, masło- mleko, kakao; maślanka- mleko</u>	358
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

1256,2kcal

