

- 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

25-29.09.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, papryka 50g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, papryka</u>	317,9
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Spaghetti bolognese 200g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: ogórki kiszone, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%</u>	528
Podwieczorek	Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt. Skład: banan, kakao, wafle ryżowe	144,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1129,2kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, polędwica sopocka, sałata 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, sałata</u>	231,5
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. /mleko/ Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; filet z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko</u>	497
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. /gluten, mleko/ Skład: <u>ser- mleko, wanilia, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	231,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1079,9kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, pasta z makreli i sera, szczypiorek 70g. / gluten, mleko, ryba / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, makrela- ryba, ser- mleko, szczypiorek</u>	211
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa zarzutka 300ml. / mleko / Pierogi leniwe z masełkiem 160g. / gluten, mleko., jajko / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, kapusta biała, <u>śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko</u>	543,7
Podwieczorek	Bułka razowa, masło, szynka z kurcząt, rzodkiewka 70g./ gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 89%, rzodkiewka</u>	247,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1215kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, ser biały, pomidor 70g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, pomidor</u>	221,1
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / gluten, seler / Pieczeń rzymska 80g, ziemniaki 100g, mizeria 70g. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt naturalny- mleko</u>	485,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane z jabłkami 1szt. / gluten, jajko / Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, jabłka</u>	250,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1076,7kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami , masło, polędwica z indyka, ogórek zielony 50g. / gluten, mleko / Kakao 200ml. / mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, ogórek zielony, kakao, mleko</u>	305,3
II Śniadanie	Arbuz 150g	45,6
Obiad	Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Ryż 150g, z musem truskawkowo- jogurtowym 100ml/50ml. / mleko / Woda 200ml. Skład: cukinia, kukurydza, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, truskawki, jogurt naturalny- mleko</u>	473,7
Podwieczorek	Focaccia z pomidorokami koktajlowymi i parmezanem 1szt. / gluten, mleko / Skład: <u>mąka- gluten, oliwa, drożdże, pomidorki koktajlowe, parmezan- mleko</u>	267,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1162kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.