

- 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

09-13.10.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek ze szczypiorkiem 70g. / gluten, mleko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, szczypiorek</u>	205
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Pierogi z mięsem i cebulką 160g. / gluten / Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko; mąka- gluten</u> , mięso wieprzowe, cebula, cebula	532
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt truskawkowy 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. / gluten, mleko / Skład: <u>jogurt naturalny- mleko, truskawki, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	239,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1115,3kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, polędwica z indyka, rzodkiewka 50g. / gluten, mleko / Kakao 200ml. / mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, rzodkiewka, kakao, mleko</u>	304,8
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Krem z pomidorów i papryki z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Polędwiczki drobiowe w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, mizeria 70g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: pomidory, papryka, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; polędwiczki z kurczaka, brokuły, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt naturalny- mleko</u>	455,3
Podwieczorek	Wyrób własny- Drożdżówka z cynamonem 1szt. / gluten, jajko, mleko / Skład: <u>mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, cynamon</u>	242,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1122,5kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, pasta z tuńczyka i sera, papryka 70g. / gluten, mleko, ryba / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, papryka</u>	214,2
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. / gluten / Racuchy z jabłkami 2szt i musem owocowo-jogurtowym 70ml/30ml. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>kasza wiejska- gluten, ziemniaki</u> ; racuchy: <u>mąka- gluten, mleko, jajko, jabłka</u> ; owoce, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	581
Podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, szynka z piersi fileta, sałata 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z kurczaka 84%, sałata	221,1
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1228,8kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / gluten, mleko / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo z ziarnami, masło, pomidor, ogórek zielony 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, pomidor, ogórek zielony</u>	324,2
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / gluten, seler / Sznycel 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. / gluten, jajko / Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron- gluten</u> ; mięso wieprzowe, <u>jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki</u>	511,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., ciastko kruche z miodem 1szt. / gluten, jajko / Skład: owoce, mąka ziemniaczana; <u>mąka- gluten, jajko, miód</u>	214,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1189,1kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka wieprzowa konserwowa, ogórek kiszony 70g. / gluten, mleko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, ogórek kiszony</u>	209,1
II Śniadanie	Marchewka do chrupania	25
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml. Naleśniki z serem białym, śmietanką i truskawkami 160g/50ml. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: <u>mąka- gluten, jajko, mleko</u> ; <u>ser- mleko</u> ; <u>śmietana 12%- mleko, truskawki</u>	632,5
Podwieczorek	Wyrób własny- Pizza z szynką i serem 1szt. / gluten, mleko / Skład: <u>mąka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko</u> , szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup	208
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1144,6kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

