

- 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

16-20.10.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo z ziarnami, masło, rzodkiewka, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, rzodkiewka, pomidor</u>	315,7
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. /mleko/ Makaron 150g z serem białym 50g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ryż; makaron- gluten, ser- mleko</u>	479,5
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

1175,3kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, parówka z szynki, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, parówka z szynki 93%, papryka</u>	251,1
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko</u>	558
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie bananowo- brzoskwiniowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. /gluten, mleko/ Skład: <u>jogurt naturalny- mleko, banan, brzoskwinia, pieczywo chrupkie- gluten</u>	195,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1124,5kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, ser żółty, pomidor 70g. / gluten, mleko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, pomidor</u>	271
II Śniadanie	Marchewka do chrupania	25
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. / mleko / Ryż 150g z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml/50ml. / mleko / Woda 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki</u> ; ryż, truskawki, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	481
Podwieczorek	Pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, rzodkiewka 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurcząt 90%, rzodkiewka</u>	224,7
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1071,7kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 70g. / gluten, mleko, jajko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ser- mleko, szczypiorek</u>	204
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem z batatów, marchewki i dyni z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Pieczeń rzymska 80g, kasza wiejska 150g, marchewka z groszkiem zielonym 70g. / gluten, jajko / Woda 200ml. Skład: bataty, marchew, dynia, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten</u> ; mięso wieprzowe, <u>jajko, bułka tarta- gluten, kasza wiejska- gluten, marchewka, groszek zielony</u>	570
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

1208,9kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, 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>	302,2
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Paluszki rybne 2szt., ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 70g. / ryba, gluten, jajko / Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, jajko, ziemniaki, kapusta kiszona, marchewka</u>	486,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciastko owsiane 1szt. / gluten, jajko / Skład: <u>płatki owsiane- gluten, kokos, olej, jajko</u>	288
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1216kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.