

- 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

23-27.10.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, polędwica z indyka, rzodkiewka 50g. / gluten, mleko / Kawa zbożowa 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z indyka 93%, rzodkiewka, <u>kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	304,8
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. / mleko / Spaghetti bolognese 200g. / gluten / Woda 200ml. Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ryż; <u>makaron- gluten</u> , mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%	528
Podwieczorek	Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt. Skład: banan, kakao, wafle ryżowe	144
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1115,8kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, 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>	222
II Śniadanie	Marchewka do chrupania	25
Obiad	Zupa dyniowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko; mąka- gluten, ser- mleko</u> , ziemniaki, cebula	555
Podwieczorek	Bułka razowa, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso wieprzowe 89%, ogórek kiszony	230,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1102,4kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / gluten, mleko / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo graham, masło, ogórek zielony, pomidor 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , ogórek zielony, pomidor	318,7
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300ml. / gluten, mleko / Zrazy drobiowe w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: <u>zakwas żurku- gluten</u> , marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z kurczaka, <u>jajko, bułka tarta- gluten</u> , przecier pomidorowy 30%, <u>śmietana 18%- mleko</u> , <u>mąka- gluten</u> , <u>kasza kus kus- gluten</u> , kapusta biała, koperek	444,5
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane ze śliwkami 1szt. / gluten, jajko / Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, śliwki</u>	204,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1106,6kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka z kurcząt, sałata 70g. / gluten, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi kurcząt 89%, sałata	214
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / gluten, seler / Jajko sadzone 2szt., ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. / jajko / Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron- gluten</u> ; <u>jajko, ziemniaki, marchewka, jabłko</u>	525,3
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

1183,2kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, ser biały, papryka 70g. / gluten, mleko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka</u>	222,3
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Krem z buraków z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Naleśniki z musem jabłkowym 160g. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: buraki, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; <u>naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko</u> ; jabłka	465,1
Podwieczorek	Focaccia z pomidorkami 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

1074,8kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.