

- 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

30.10-03.11.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. /mleko/ Zdrowa kanapeczka warzywna - pieczywo z ziarnami, masło, ogórek zielony, rzodkiewka 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki kukurydziane, <u>mleko</u> , <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , ogórek zielony, rzodkiewka	309,7
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. /mleko/ Kokardki 150g z serem białym 50g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , <u>ryż</u> ; <u>makaron- gluten</u> , <u>ser- mleko</u>	446,5
Podwieczorek	Bułka grahamka, masło, szynka drobiowa, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , mięso z kurcząt 90%, pomidor	226,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1121,6kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka rubinkowa, ogórek kiszony 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , mięso wieprzowe 87%, ogórek kiszony	256,9
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. /mleko/ Kotlet de volaille drobiowy 100g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; filet z kurczaka, <u>masło 82%- mleko</u> , <u>bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, kapusta biała, marchewka, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	512,3
Podwieczorek	Wyrób własny- Deser bananowy z twarożkiem i polewą czekoladową 150ml., wafle ryżowe 2szt. /mleko/ Skład: banan, <u>ser- mleko</u> , kakao, wafle ryżowe	280,1
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1169,3kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka z indyka, papryka 70g. / gluten, mleko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u> , mięso z indyka 90%, papryka	222,3
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-jogurtowym 70ml/30ml. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; kluski: <u>mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko</u> ; truskawki, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	552,9
Podwieczorek	Pieczywo mieszane, masło, ser żółty, rzodkiewka 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko</u> , rzodkiewka	263,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1177,5kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 50g. / gluten, mleko, jajko / Kakao 200ml. / mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko</u> , ogórek zielony, kakao, <u>mleko</u>	330,1
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. / ryba, gluten / Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko</u> ; <u>mintaj- ryba, bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, marchewka, groszek zielony	455,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Rogalik z marmoladą 1szt. / gluten, jajko, mleko / Skład: <u>mąka- gluten, drożdże, jajko, śmietana 18%- mleko</u> , marmolada	237,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1235,8kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.