

- 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

06-10.11.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka wieprzowa konserwowa, rzodkiewka/ser biały ze szczypiorkiem 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, ser- mleko, rzodkiewka, szczypiorek, kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	354
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mięso z indyka, marchewka, pietruszka, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten</u>	447,2
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

1179,5kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek z suszonymi pomidorami/ser żółty, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ser- mleko, suszone pomidory, ogórek zielony</u>	224,6
II Śniadanie	Owoc sezonowy lub Warzywo sezonowe	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ananase i jogurtem naturalnym 70g. /gluten, jajko, mleko/ Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas, jogurt naturalny- mleko</u>	556,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Galaretka wiśniowa z brzoskwinia 200ml., pałki kukurydziane 2szt. Skład: <u>galaretka wiśniowa, brzoskwinia, pałki kukurydziane</u>	170
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1070,8kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / gluten, mleko / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor, sałata</u>	309,2
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem dyniowo-marchwiowy z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Pierogi leniwe z masłem 160g. / gluten, mleko, jajko / Woda 200ml. Skład: dynia, marchew, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko</u>	585,7
Podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, polędwica z indyka, pomidor 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, pomidor</u>	223,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1330,8kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka z piersi fileta, sałata/pasta jajeczno-serowa z rzodkiewką 70g. / gluten, mleko, jajko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurczaka 84%, jajko, ser- mleko, sałata, rzodkiewka</u>	219,3
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. / mleko / Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, mizeria 70g. / mleko / Woda 200ml. Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ryż; schab wieprzowy, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt naturalny- mleko</u>	454
Podwieczorek	Wyrób własny- Drożdżówka z kakao 1szt. / gluten, jajko, mleko / Skład: <u>mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, kakao</u>	308,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1121,1kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z tuńczyka i sera/ser salami, papryka 70g. / gluten, mleko, ryba / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, ser- mleko, papryka</u>	255,7
II Śniadanie	Marchewka do chrupania	25
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. / mleko / Naleśniki z serem białym 160g. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko</u>	529,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Pizza z szynką i serem 1szt. / gluten, mleko / Skład: <u>mąka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup</u>	208
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1087,9kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.