

- 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 zagęszczone, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone 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

13-17.11.2023

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, polędwica drobiowa miodowa/ser żółty, ogórek kiszony 70g. <b>/gluten, mleko/</b> Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , filet z kurczaka 81%, <u>ser- mleko</u> , ogórek kiszony	238,2
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. <b>/mleko/</b> Makaron penne z pastą ragu 200g. <b>/gluten/</b> Woda 200ml. Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ryż; <u>makaron- gluten</u> , mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pomidory	538
Podwieczorek	Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt. Skład: banan, kakao, wafle ryżowe	144,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. <b>/gluten, mleko/</b> Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1059,5kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. <b>/gluten, mleko/</b> Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo z ziarnami, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. <b>/gluten, mleko/</b> Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten</u> , <u>mleko</u> , <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , ogórek zielony, pomidor, sałata	328,3
II Śniadanie	Owoc sezonowy lub Warzywo sezonowe	50
Obiad	Krem z buraków z grzankami 300ml. <b>/gluten, mleko/</b> Ryż 150g z pieczonymi jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. <b>/mleko/</b> Woda 200ml. Skład: buraki, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; ryż, jabłka, cynamon, <u>śmietana 30%- mleko</u>	546,5
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, szynka wiejska, sałata 70g. <b>/gluten, mleko/</b> Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , mięso wieprzowe 104g/100g, sałata	264,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. <b>/gluten, mleko/</b> Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1259,1kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. / <b>gluten, mleko, jajko</b> / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony</u>	218,4
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa zaryzka 300ml. / <b>mleko</b> / Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. / <b>mleko</b> / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, kapusta biała, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki; połędwiczki z kurczaka, <u>płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko</u>	483,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Deser panna cotta z musem mango-brzoskwinia 150ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Skład: <u>mleko, mąka- gluten, jajko, cukier waniliowy, mango, brzoskwinia</u>	262,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1176,8kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, ser żółty, pomidor/pasta z szynki, sera i papryki 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, szynka drobiowa 90%, ser- mleko, pomidor, papryka</u>	260,7
II Śniadanie	Marchewka do chrupania	25
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. / <b>gluten</b> / Kluska na parze 2szt., z musem jogurtowym z owocami leśnymi 70ml/30ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>kasza wiejska- gluten, ziemniaki; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; owoce leśne, jogurt naturalny- mleko</u>	577,4
Podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt. / <b>gluten</b> / Skład: ciasto francuskie: <u>mąka- gluten, olej</u> ; parówka z szynki 93%	150,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1083,4kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka z indyka, papryka/twarożek z rzodkiewką 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Kakao 200ml. / <b>mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ser- mleko, papryka, rzodkiewka, kakao, mleko</u>	338,4
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. / <b>ryba, jajko, gluten</b> / Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona</u>	429,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane z owocami 1szt. / <b>gluten, jajko</b> / Skład: <u>mąka- gluten, jajko, olej, owoce</u>	250,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1157,4kcal