

- 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

20-24.11.2023

| PONIEDZIAŁEK |   | kcal  |
|--------------|---|-------|
| Śniadanie    | Pieczywo słonecznikowe, masło, ser biały, papryka/powidło śliwkowe 70g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Herbata wiśniowa 200ml.<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, powidło śliwkowe, papryka</u>  | 232,7 |
| II Śniadanie | Jabłko 150g   | 69    |
| Obiad        | Zupa koperkowa z ryżem 300ml. / <b>mleko</b> /<br>Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Woda 200ml.<br>Skład: koperk, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, ryż; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula</u> | 508   |
| Podwieczorek | Bułka razowa, masło, szynka z kurcząt, ogórek kiszony 70g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 89%, ogórek kiszony</u>   | 221,5 |
| II Podw.     | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>   | 70    |

1101,2kcal

| WTOREK       |   | Kcal  |
|--------------|---|-------|
| Śniadanie    | Pieczywo żytnie, masło, polędwica z indyka, rzodkiewka/pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 70g. / <b>gluten, mleko, jajko</b> /<br>Herbata malinowa 200ml.<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, jajko, ser- mleko, rzodkiewka, szczypiorek</u>                                     | 222,9 |
| II Śniadanie | Owoc sezonowy lub Warzywo sezonowe  | 50    |
| Obiad        | Zupa rosół z makaronem 300ml. / <b>gluten, seler</b> /<br>Sznyceł 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. / <b>gluten, jajko</b> /<br>Woda 200ml.<br>Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki</u> | 515,1 |
| Podwieczorek | Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., ciastko kruche z miodem 1szt. / <b>gluten, jajko</b> /<br>Skład: owoce, mąka ziemniaczana; <u>mąka- gluten, jajko, miód</u>  | 314,8 |
| II Podw.     | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>   | 70    |

1172,8kcal

| ŚRODA        |   | Kcal  |
|--------------|---|-------|
| Śniadanie    | Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z makreli i sera z rzodkiewką/ser żółty, ogórek zielony 70g. / <b>gluten, mleko, ryba</b> /<br>Herbata z cytryną 200ml.<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, makrela- ryba, ser- mleko, ser- mleko, rzodkiewka, ogórek zielony</u>  | 231,2 |
| II Śniadanie | Banan   | 142,5 |
| Obiad        | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. / <b>mleko</b> /<br>Pulpet z indyka w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z kapusty czerwonej 70g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> /<br>Woda 200ml.<br>Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z indyka, jajko, bułka tarta- gluten, śmietana 18%- mleko, brokuły, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, kapusta czerwona</u> | 518,2 |
| Podwieczorek | Wyrób własny- Smoothie z owocami leśnymi 150ml., pałki kukurydziane 2szt. / <b>mleko</b> /<br>Skład: <u>jogurt naturalny- mleko, owoce leśne, pałki kukurydziane</u>  | 183,3 |
| II Podw.     | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>   | 70    |

1145,2kcal

| CZWARTEK     |   | Kcal  |
|--------------|---|-------|
| Śniadanie    | Pieczywo graham, masło, polędwica sopocka, sałata/twarożek z wędzoną papryką 50g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Kawa zbożowa 200ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, ser- mleko, sałata, papryka, kawa zbożowa- gluten, mleko</u>   | 317,5 |
| II Śniadanie | Jabłko 150g   | 69    |
| Obiad        | Zupa dyniowa z zacierką 300ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> /<br>Jajko w sosie koperkowym 1szt./20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. / <b>jajko, gluten, mleko</b> /<br>Woda 200ml.<br>Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; jajko, koperek, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, marchewka, jabłko</u> | 479,8 |
| Podwieczorek | Wyrób własny- Rogalik z marmoladą 1szt. / <b>gluten, jajko, mleko</b> /<br>Skład: <u>mąka- gluten, drożdże, jajko, śmietana 18%- mleko, marmolada</u>   | 247,6 |
| II Podw.     | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>   | 70    |

1183,9kcal

| PIĄTEK       |   | Kcal  |
|--------------|---|-------|
| Śniadanie    | Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. / <b>mleko</b> /<br>Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Herbata owocowa 200ml.<br>Skład: <u>płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor, sałata</u> | 300,9 |
| II Śniadanie | Marchewka do chrupania  | 25    |
| Obiad        | Krem z pomidorów i papryki z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Naleśniki z musem jabłkowym 160g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> /<br>Woda 200ml.<br>Skład: pomidory, papryka, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; jabłka</u>      | 477,1 |
| Podwieczorek | Wyrób własny- Focaccia z pomidorkami koktajlowymi i parmezanem 1szt. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>mąka- gluten, oliwa, drożdże, pomidorki koktajlowe, parmezan- mleko</u>  | 267,4 |
| II Podw.     | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>   | 70    |

114,04kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.