

- 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

08-12.01.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica drobiowa, papryka/miód 100g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , mięso z piersi kurcząt 93%, miód wielokwiatowy, papryka	235,9
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. /mleko/ Spaghetti bolognese 200g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ryż; <u>makaron- gluten</u> , mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%	489
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. /gluten, mleko/ Skład: <u>ser- mleko</u> , wanilia, <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	231,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1095,3kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, pasta z makreli i sera ze szczypiorkiem/ser salami, rzodkiewka 100g. /gluten, mleko, ryba/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , <u>makrela- ryba</u> , <u>ser- mleko</u> , <u>ser- mleko</u> , szczypiorek, rzodkiewka	209,1
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Polędwiczki drobiowe w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka coleslaw 70g. /mleko/ Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten</u> , <u>jajko</u> ; polędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	495,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 1szt. /gluten, jajko/ Skład: <u>mąka- gluten</u> , <u>jajko</u> , olej, kakao	281,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1106,5Kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / gluten, mleko / Pieczywo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, powidło śliwkowe</u>	322,4
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. / mleko / Pierogi ukraińskie z cebulką 7szt. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula</u>	518,5
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

1187,9kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka wiejska, pomidor/ser biały, ogórek zielony 100g. / gluten, mleko / Kakao 200ml. / mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 104g/100g, ser- mleko, pomidor, ogórek zielony, kakao, mleko</u>	358,4
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml. / gluten, mleko / Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. / gluten, jajko / Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bułka tartagluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony</u>	447,8
Podwieczorek	Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., wafle ryżowe 2szt. Skład: jabłka, wafle ryżowe	122,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1141,5kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, ser żółty, sałata/pasta jajeczno-serowa z rzodkiewką 100g. / gluten, mleko, jajko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, jajko, ser- mleko, sałata, rzodkiewka</u>	235,8
II Śniadanie	Marchewka do chrupania 50g	25
Obiad	Krem z buraków z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Racuchy z jabłkami 2szt., z polewą owocowo-jogurtową 70ml/30ml. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: buraki, <u>śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; racuchy: mąka-gluten, mleko, jajko, jabłka; owoce, jogurt naturalny- mleko</u>	535,5
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, szynka z indyka, papryka 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, papryka</u>	230,1
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1096,4kcal