

- 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

15-19.01.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. <b>/gluten, mleko/</b> Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo graham, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. <b>/gluten, mleko/</b> Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor, sałata</u>	318,8
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. <b>/mleko/</b> Makaron 150g z serem białym 50g. <b>/gluten, mleko/</b> Woda 200ml. Skład: <u>ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, ser- mleko</u>	509,5
Podwieczorek	Bułka razowa, masło, szynka z kurcząt, sałata 70g. <b>/gluten, mleko/</b> Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 90%, sałata</u>	208,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. <b>/gluten, mleko/</b> Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1176,1kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. <b>/gluten, mleko, jajko/</b> Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony</u>	235,2
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. <b>/gluten, seler/</b> Talarki drobiowe z brokułami i kaszą jaglaną 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. <b>/gluten, jajko/</b> Woda 200ml. Skład: <u>kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, brokuły, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka</u>	556,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt owoce leśne 100ml., pałki kukurydziane 2szt. <b>/mleko/</b> Skład: <u>jogurt naturalny- mleko, owoce leśne, pałki kukurydziane</u>	137,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. <b>/gluten, mleko/</b> Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1141,8kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczycwo sŁonecznikowe, masŁo, poŁedwica z indyka, papryka/twaroŁek z suszonymi pomidorami 100g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata malinowa 200ml. SkŁad: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masŁo 82%- mleko</u> , mięso z indyka 93%, <u>ser- mleko</u> , papryka, suszone pomidory	239,8
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa dyniowa z zacierkĄ 300ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Schab wieprzowy pieczony w sosie wŁasnym 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z buraków, jabŁek i ogórka kiszzonego 70g. / <b>gluten</b> / Woda 200ml. SkŁad: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta wŁoska, przyprawy zioŁowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten</u> , <u>jajko</u> ; schab wieprzowy, <u>mąka- gluten</u> , <u>kasza kus kus- gluten</u> , buraki, jabŁko, ogórek kiszony	594,3
Podwieczorek	Wyrób wŁasny- Kisiel owocowy 200ml., ciastko kruche z miodem 1szt. / <b>gluten, jajko</b> / SkŁad: owoce, mąka ziemniaczana; <u>mąka- gluten</u> , <u>jajko</u> , miód	314,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / SkŁad: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masŁo 82%- mleko</u>	70

1268,9kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Wyrób wŁasny- serek waniliowy 70g, pieczywo razowe, masŁo 100g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata wiśniowa 200ml. SkŁad: <u>ser- mleko</u> , wanilia, <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masŁo 82%- mleko</u>	281,8
II Śniadanie	Marchewka do chrupania 50g	25
Obiad	Zupa warzywna z kaszĄ mannĄ 300ml. / <b>gluten</b> / RyŁ 150g z musem truskawkowo- jogurtowym 100ml/50ml. / <b>mleko</b> / Woda 200ml. SkŁad: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy zioŁowe, ziemniaki, <u>kasza manna- gluten</u> ; ryŁ, truskawki, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	549,8
Podwieczorek	Wyrób wŁasny- Parówka zapiekana w cieścice francuskim 1szt. / <b>gluten</b> / SkŁad: ciasto francuskie: <u>mąka- gluten</u> , olej; parówka z szynki 93%	150,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / SkŁad: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masŁo 82%- mleko</u>	70

1076,9kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczycwo Źytnie, masŁo, poŁedwica sopocka, pomidor/ser salami, ogórek kiszony 100g. / <b>gluten, mleko</b> / Kawa zboŁowa 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / SkŁad: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masŁo 82%- mleko</u> , mięso wieprzowe 89%, <u>ser- mleko</u> , pomidor, ogórek kiszony, <u>kawa zboŁowa- gluten, mleko</u>	331,5
II Śniadanie	JabŁko 150g	69
Obiad	Krem z papryki i pomidorów z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Paluszki rybne 2szt., ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. / <b>ryba, gluten, jajko</b> / Woda 200ml. SkŁad: papryka, pomidory, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy zioŁowe, <u>grzanki- gluten</u> ; <u>mintaj- ryba</u> , <u>jajko</u> , <u>buŁka tarta- gluten</u> , ziemniaki, kapusta kiszona	514,8
Podwieczorek	Wyrób wŁasny- Ciasto droŁdzowe z cynamonem 1szt. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / SkŁad: <u>mąka- gluten</u> , <u>jajko</u> , <u>mleko</u> , droŁdze, cynamon	248,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / SkŁad: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masŁo 82%- mleko</u>	70

1234,1kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadŁospisie.