

- 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

22-26.01.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka z indyka, pomidor/twarożek ze szczypiorkiem 100g. <b>/gluten, mleko/</b> Kakao 200ml. <b>/mleko/</b> Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , mięso z indyka 90%, <u>ser- mleko</u> , pomidor, <u>szczypiorek</u> , kakao, <u>mleko</u>	334,3
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. <b>/gluten, jajko, mleko/</b> Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. <b>/gluten/</b> Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten</u> , <u>jajko</u> ; <u>mąka- gluten</u> , mięso wieprzowe, cebula, cebula	504
Podwieczorek	Banan, pałki kukurydziane 2szt. Skład: banan, pałki kukurydziane	180,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. <b>/gluten, mleko/</b> Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, sałata/pasta jajeczno-serowa z rzodkiewką 100g. <b>/gluten, mleko, jajko/</b> Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , <u>ser- mleko</u> , <u>jajko</u> , <u>ser- mleko</u> , sałata, rzodkiewka	237,3
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. <b>/mleko/</b> Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ananasem i jogurtem naturalnym 70g. <b>/gluten, mleko/</b> Woda 200ml. Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ryż; filet z kurczaka, <u>bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	566,4
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowo-jogurtowe 1szt. <b>/gluten, jajko, mleko/</b> Skład: <u>mąka- gluten</u> , <u>jajko</u> , olej, <u>jogurt naturalny- mleko</u> , kakao	269,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. <b>/gluten, mleko/</b> Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. / <b>mleko</b> / Pieczywo z ziarnami, masło, dżem truskawkowy niskosłodzony 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki kukurydziane, <u>mleko</u> , <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , dżem truskawkowy niskosłodzony	317,4
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Kokardki 150g, z pieczonymi jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; <u>makaron- gluten</u> , jabłka, cynamon, <u>śmietana 30%- mleko</u>	546,5
Podwieczorek	Bułka grahamka, masło, szynka wieprzowa konserwowa, papryka 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , mięso wieprzowe 90%, papryka	212,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka drobiowa, rzodkiewka/miód 100g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , mięso z kurcząt 90%, miód wielokwiatowy, rzodkiewka	227,4
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Jajko w sosie koperkowym 1szt./20g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem zielonym 70g. / <b>jajko, gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , <u>makaron- gluten</u> ; <u>jajko</u> , koperek, <u>mąka- gluten</u> , <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, marchewka, groszek zielony	508,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie malinowo-truskawkowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>jogurt naturalny- mleko</u> , malina, truskawki, <u>pieczywo chrupkie- gluten</u>	189,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z łososia i sera, papryka/ser salami, ogórek zielony 100g. / <b>gluten, mleko, ryba</b> / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , <u>łosoś- ryba</u> , <u>ser- mleko</u> , <u>ser- mleko</u> , papryka, ogórek zielony	251,9
II Śniadanie	Marchewka do chrupania 50g	25,5
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. / <b>mleko</b> / Naleśniki z serem białym 160g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki; naleśniki: <u>mąka- gluten</u> , <u>jajko, mleko</u> ; <u>ser- mleko</u>	556,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Focaccia z pomidorkami koktajlowymi i parmezanem 1szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>mąka- gluten</u> , oliwa, drożdże, pomidorki koktajlowe, <u>parmezan- mleko</u>	167,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1051kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.