

- 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

29.01-02.02.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / gluten, mleko / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor, sałata</u>	305,2
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Pierogi leniwe z masłem 10szt. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko</u>	541,2
Podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, szynka z piersi fileta, pomidor 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurczaka 84%, pomidor</u>	211,1
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1196,5kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, polędwica z indyka, rzodkiewka/twarożek z pieczoną papryką 100g. / gluten, mleko / Kawa zbożowa 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, ser- mleko, rzodkiewka, papryka, kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	305
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / gluten, seler / Kotlet de volaille z kurczaka 80g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z kurczaka, masło 82%- mleko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko</u>	518,3
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciastko owsiane 1szt. / gluten, jajko / Skład: <u>płatki owsiane- gluten, kokos, olej, jajko</u>	248
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1191,3kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Wyrób własny- serek waniliowy 70g, pieczywo żytnie, masło 100g. / gluten, mleko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>ser- mleko</u> , wanilia, <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	288,3
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem z warzyw z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Zraz z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza wiejska 150g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: mix warzyw, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten</u> ; filet z indyka, <u>jajko</u> , <u>bułka tarta- gluten</u> , przecier pomidorowy 30%, <u>śmietana 18%- mleko</u> , <u>mąka- gluten</u> , <u>kasza jęczmienna- gluten</u> , kapusta biała, koperek	528,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Galaretka truskawkowa z brzoskwinia 200ml., pałki kukurydziane 2szt. Skład: galaretka truskawkowa, brzoskwinia, pałki kukurydziane	167
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1196,6kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, parówka z szynki pomidor 100g. / gluten, mleko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , parówka z szynki 93%, pomidor	277
II Śniadanie	Marchewka do chrupania 50g	25
Obiad	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 300ml. / mleko / Kluska na parze 2szt., z polewą owocowo-jogurtową 70ml/30ml. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%- mleko</u> , przyprawy ziołowe, natka pietruszki, ziemniaki; kluski: <u>mąka- gluten</u> , drożdże, <u>jajko</u> , <u>mleko</u> ; owoce, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	546,9
Podwieczorek	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta z sera i szynki, rzodkiewka 100g./ gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , mięso z indyka 90%, <u>ser- mleko</u> , rzodkiewka	197
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1115,9kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem /ser żółty, ogórek zielony 100g. / gluten, mleko, jajko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , <u>jajko</u> , <u>ser- mleko</u> , <u>ser- mleko</u> , szczypiorek, ogórek zielony	248,8
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. / mleko / Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. / ryba, gluten / Woda 200ml. Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ryż; <u>mintaj- ryba</u> , <u>bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, kapusta kiszona	461,4
Podwieczorek	Wyrób własny- Deser owocowy z twarogiem i polewą czekoladową 150ml. / mleko / Skład: owoce, <u>ser- mleko</u> , kakao	256,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1105,8kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

