

- 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

04-08.03.2024

| PONIEDZIAŁEK |  | kcal  |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie    | Pieczywo razowe, masło, polędwica drobiowa miodowa, papryka 50g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Pieczywo razowe, masło, ser salami, rzodkiewka 50g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Herbata malinowa 200ml.<br>Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso z piersi kurcząt 93%, <u>ser</u> , papryka, rzodkiewka   | 237,7 |
| II Śniadanie | Jabłko 150g  | 69    |
| Obiad        | Zupa dyniowa z zacierką 300ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> /<br>Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza kus kus 130g. / <b>gluten</b> /<br>Woda 200ml.<br>Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , zacierka: <u>mąka</u> , <u>jajko</u> ; mięso z indyka, marchewka, pietruszka, <u>mąka</u> , <u>kasza kuskus</u> | 558,8 |
| Podwieczorek | Wyrób własny- Serek brzoskwiniowo-bananowy 70g., pieczywo chrupkie 2szt. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>ser</u> , brzoskwinia, banan, <u>pieczywo chrupkie</u>  | 159,6 |
| II Podw.     | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>   | 70    |

1095,1kcal

| WTOREK       |  | Kcal  |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie    | Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. / <b>mleko</b> /<br>Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, masło, pomidor, ogórek zielony, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Herbata owocowa 200ml.<br>Skład: <u>płatki kukurydziane</u> , <u>mleko</u> , <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , pomidor, ogórek zielony, sałata  | 304,3 |
| II Śniadanie | Owoc sezonowy  | 50    |
| Obiad        | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Woda 200ml.<br>Skład: <u>przecier pomidorowy 30%</u> , marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , <u>makaron</u> ; filet z kurczaka, <u>bułka tarta</u> , ziemniaki, kapusta biała, marchewka, <u>jogurt naturalny</u> | 521,1 |
| Podwieczorek | Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., weka, masło. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>jabłka</u> , <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>   | 135,5 |
| II Podw.     | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>   | 70    |

1080,9kcal

| ŚRODA        |   | Kcal  |
|--------------|---|-------|
| Śniadanie    | Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z tuńczyka i sera z pieczoną papryką 50g. / <b>gluten, mleko, ryba</b> /<br>Pieczywo z ziarnami, masło, ser żółty, ogórek kiszony 50g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Herbata wiśniowa 200ml.<br>Skład: <u>pieczywo, masło 82%, tuńczyk, ser, ser, papryka, ogórek kiszony</u> | 254,2 |
| II Śniadanie | Banan   | 142,5 |
| Obiad        | Krem brokułowy z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Ryż 150g z musem truskawkowo- jogurtowym 100ml/50ml. / <b>mleko</b> /<br>Woda 200ml.<br>Skład: brokuły, <u>śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki</u> ; ryż, truskawki, <u>jogurt naturalny</u>                             | 557,3 |
| Podwieczorek | Bułka kajzerka, masło, szynka z indyka, sałata 70g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z indyka 90%, sałata  | 226,6 |
| II Podw.     | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>  | 70    |

1250,6kcal

| CZWARTEK     |  | Kcal  |
|--------------|--|-------|
| Śniadanie    | Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka wiejska, rzodkiewka 50g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek ze szczypiorkiem 50g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Kakao 200ml. / <b>mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso wieprzowe 104g/100g, <u>ser, rzodkiewka, szczypiorek, kakao, mleko</u> | 357,3 |
| II Śniadanie | Jabłko 150g  | 69    |
| Obiad        | Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. / <b>mleko</b> /<br>Jajko sadzone 1szt, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. / <b>jajko</b> /<br>Woda 200ml.<br>Skład: ogórki kiszone, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ryż; jajko, ziemniaki, marchewka, groszek zielony</u>  | 471,8 |
| Podwieczorek | Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowo-jogurtowe z wiśniami 1szt. / <b>gluten, mleko, jajko</b> /<br>Skład: <u>mąka, jajko, jogurt naturalny, olej, kakao, wiśnie</u>   | 239,6 |
| II Podw.     | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>   | 70    |

1207,7kcal

| PIĄTEK       |  | Kcal |
|--------------|--|------|
| Śniadanie    | Pieczywo graham, masło, ser biały, ogórek zielony 50g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Pieczywo graham, masło, miód 50g. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Herbata z cytryną 200ml.<br>Skład: <u>pieczywo, masło 82%, ser, miód wielokwiatowy, ogórek zielony</u>  | 232  |
| II Śniadanie | Owoc sezonowy  | 50   |
| Obiad        | Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. / <b>gluten</b> /<br>Racuchy z jabłkami 2szt., i musem brzoskwinia- mango z jogurtem naturalnym 70ml/30ml. / <b>gluten, mleko, jajko</b> /<br>Woda 200ml.<br>Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>kasza wiejska, ziemniaki</u> ; racuchy: <u>mąka, mleko, jajko, jabłka; brzoskwinia, mango, jogurt naturalny</u> | 581  |
| Podwieczorek | Wyrób własny- Pizza z szynką i serem 1szt. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>mąka, drożdże, olej, ser, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup</u>  | 208  |
| II Podw.     | Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> /<br>Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>   | 70   |

1141kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.