

- 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

05-09.02.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, ser żółty, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo razowe, masło, powidło śliwkowe 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, ser, powidło śliwkowe, pomidor</u>	233,7
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa dyniowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. /gluten/ Woda 200ml. Skład: <u>dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana, mleko, makaron; mięso z indyka, marchewka, pietruszka, mąka, kasza jęczmienna</u>	569,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt owoce leśne 100ml., pieczywo chrupkie 2szt. /gluten, mleko/ Skład: <u>jogurt naturalny, owoce leśne, pieczywo chrupkie</u>	154,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1096,9kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, polędwica drobiowa miodowa, sałata 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo z ziarnami, masło, twaróg z rzodkiewką 50g. /gluten, mleko/ Kakao 200ml. /mleko/ Skład: <u>pieczywo, masło 82%, mięso z piersi kurcząt 93%, ser, sałata, rzodkiewka, kakao, mleko</u>	339,5
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Sznycel 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. /gluten, jajko/ Woda 200ml. Skład: <u>przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana, mleko, zacierka: mąka, jajko; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta, ziemniaki, buraki</u>	504,1
Podwieczorek	Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., weka, masło. /gluten, mleko/ Skład: <u>jabłka, pieczywo, masło 82%</u>	115,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1078,8kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z tuńczyka i sera z pieczoną papryką 50g. /gluten, mleko, ryba/ Pieczywo słonecznikowe, masło, ser salami, ogórek zielony 50g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, tuńczyk, ser, ser, papryka, ogórek zielony</u>	257,6
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem brokułowy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Makaron 150g z serem białym 50g. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: <u>brokuły, śmietana, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; makaron, ser</u>	514
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, szynka z indyka, rzodkiewka 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo, masło 82%, mięso z indyka 90%, rzodkiewka</u>	228
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1212,1Kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / gluten, mleko / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, masło, pomidor, ogórek zielony, sałata 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe pełnoziarniste</u> , <u>mleko</u> , <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , pomidor, ogórek zielony, sałata	320,8
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. / mleko / Połędwiczki drobiowe w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, <u>śmietana</u> , <u>mleko</u> , przyprawy ziołowe, ryż; połędwiczki z kurczaka, brokuły, <u>śmietana</u> , <u>jogurt naturalny</u> , <u>mąka</u> , ziemniaki, marchewka, jabłko	469,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Pączek z różą 1szt. / gluten, mleko, jajko / Skład: <u>mąka</u> , drożdże, <u>mleko</u> , <u>jajko</u> ; konfitura różana	249
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1177,9kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka wiejska, rzodkiewka 50g. / gluten, mleko / Pieczywo graham, masło, ser biały, papryka 50g. / gluten, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso wieprzowe 104g/100g, <u>ser</u> , rzodkiewka, papryka	231,4
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. / gluten / Racuchy z jabłkami 2szt., i musem brzoskwiniowo-jogurtowym 70ml/30ml. / gluten, mleko, jajko / Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>kasza wiejska</u> , ziemniaki; racuchy: <u>mąka</u> , <u>mleko</u> , <u>jajko</u> , jabłka; brzoskwinie, <u>jogurt naturalny</u>	581
Podwieczorek	Wyrób własny- Pizza z serem i szynką 1szt. / gluten, mleko / Skład: <u>mąka</u> , drożdże, olej, <u>ser</u> , szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup	208
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1140,4kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.