

- 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

12-16.02.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek z rzodkiewką 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo słonecznikowe, masło, miód 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, ser</u> , miód wielokwiatowy, rzodkiewka	225,1
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Kokardki 150g z polewą truskawkowo-jogurtową 100ml/50ml. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%, mleko</u> , zacierka: <u>mąka, jajko; makaron, truskawki, jogurt naturalny</u>	526,8
Podwieczorek	Bułka razowa, masło, polędwica sopocka, sałata 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso wieprzowe 89%, sałata	213
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1103,9kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, polędwica z indyka, papryka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo razowe, masło, pasta z sera z suszonymi pomidorami 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Kawa zbożowa 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z indyka 93%, <u>ser</u> , papryka, suszone pomidory, kawa zbożowa, <u>mleko</u>	306,3
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. / <b>mleko</b> / Schab wieprzowy pieczony w sosie własnym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. / <b>gluten</b> / Woda 200ml. Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%, mleko, ryż</u> ; schab wieprzowy, <u>mąka, ziemniaki, kapusta biała, koperek</u>	465,7
Podwieczorek	Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., ciastko kruche z miodem 1szt. / <b>gluten, jajko</b> / Skład: owoce, <u>mąka ziemniaczana; mąka, jajko, miód</u>	314,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1206,8kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. / <b>gluten, mleko, jajko</b> / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko</u> , ogórek zielony	213,6
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem z pomarańczowych warzyw z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Pierogi ukraińskie z cebulką 7szt. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: marchew, dynia, bataty, <u>śmietana 18%, mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki; mąka, ser</u> , ziemniaki, cebula, cebula	547
Podwieczorek	Pieczywo mieszane, masło, rolada serowa, pomidor 100g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%, ser</u> , pomidor	263,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko</u>	70

1236,5kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, szynka z kurcząt, rzodkiewka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, ogórek kiszony 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso z piersi kurcząt 90%, <u>ser</u> , rzodkiewka, ogórek kiszony	240,2
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Paski z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, ryż z kurkumą, marchewką i groszkiem 100g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: <u>zakwas żurku</u> , marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z indyka, przecier pomidorowy 30%, <u>śmietana 18%</u> , <u>mąka</u> , ryż, kurkuma, marchewka, groszek zielony	545
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek brzoskwinowy 70g., chrupki kukurydziane. / <b>mleko</b> / Skład: <u>ser</u> , brzoskwinia, chrupki kukurydziane	169,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1093,6kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. / <b>mleko</b> / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo z ziarnami, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki kukurydziane, <u>mleko</u> , <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , ogórek zielony, pomidor, sałata	311,8
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / <b>gluten, seler</b> / Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty kiszonej 70g. / <b>ryba, jajko, gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron</u> ; <u>mintaj</u> , <u>jajko</u> , <u>bułka tarta</u> , ziemniaki, <u>mleko</u> , kapusta kiszona	480,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane z truskawkami 1szt. / <b>gluten, jajko</b> / Skład: <u>mąka</u> , <u>jajko</u> , olej, truskawki	250,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u>	70

1162,8kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.