

- 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

19-23.02.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka z indyka, pomidor 50g. / gluten, mleko / Pieczywo razowe, masło, pasta z sera z rzodkiewką 50g. / gluten, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z indyka 90%, <u>ser</u> , pomidor, rzodkiewka	215,2
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. / mleko / Spaghetti bolognese 200g. / gluten / Woda 200ml. Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ryż; <u>makaron</u> , mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%	507
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie brzoskwiniowo-bananowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. / gluten, mleko / Skład: <u>jogurt naturalny</u> , brzoskwinia, banan, <u>pieczywo chrupkie</u>	232,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1093,5kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, sałata 50g. / gluten, mleko / Pieczywo żytnie, masło, dżem truskawkowy niskosłodzony 50g. / gluten, mleko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , <u>ser</u> , dżem truskawkowy niskosłodzony, sałata	237,3
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / gluten, mleko / Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej, pora i ogórka kiszzonego z jogurtem naturalnym 70g. / mleko / Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , <u>makaron</u> ; połędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, por, ogórek kiszony, <u>jogurt naturalny</u>	530
Podwieczorek	Wyrób własny- Galaretka malinowa z owocami 200ml., wafle ryżowe 2szt. Skład: <u>galaretka malinowa</u> , owoce, wafle ryżowe	182,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1069,8Kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z łososia 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%, łosoś, ser, ser, papryka, ogórek zielony</u>	251,9
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. / gluten / Ryż 150g, z pieczonymi jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. / mleko / Woda 200ml. Skład: <u>kasza manna, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%</u>	597
Podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt. / gluten / Skład: <u>ciasto francuskie: mąka, olej; parówka z szynki 93%</u>	150,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbata 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1211,7kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / gluten, mleko / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo graham, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki miodowe pełnoziarniste, mleko, pieczywo, masło 82%, ogórek zielony, pomidor, sałata</u>	307,2
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. / mleko / Pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-brokulowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z buraków, jabłka i ogórka kiszzonego 70g. / gluten, mleko, jajko / Woda 200ml. Skład: <u>kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta, śmietana 18%, mleko, brokuły, mąka, ziemniaki, buraki, jabłka, ogórek kiszony</u>	483
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 1szt. / gluten, jajko / Skład: <u>mąka, jajko, olej, kakao</u>	281,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbata 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1210,8kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka wieprzowa konserwowa, rzodkiewka 50g. / gluten, mleko / Pieczywo z ziarnami, masło, rolada serowa, ogórek kiszony 50g. / gluten, mleko / Kakao 200ml. / mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%, mięso wieprzowe 90%, ser, rzodkiewka, ogórek kiszony, kakao, mleko</u>	365,7
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Krem z buraków z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Naleśniki z serem białym 160g. / gluten, mleko, jajko / Woda 200ml. Skład: <u>buraki, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; naleśniki: mąka, jajko, mleko; ser</u>	507,7
Podwieczorek	Bułka grahamka, masło, pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 70g. / gluten, mleko, jajko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%, jajko, ser, szczypiorek</u>	212,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbata 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1205,7kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.