

- 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 zagęszczone, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone 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

02-05.04.2024

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, ser biały, pomidor 50g. <b>/gluten, mleko/</b> Pieczywo słonecznikowe, masło, miód 50g. <b>/gluten, mleko/</b> Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, ser, miód wielokwiatowy, pomidor</u>	239,7
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. <b>/gluten, jajko, mleko/</b> Kluska na parze 2szt., z musem porzeczkowo-jogurtowym 70ml/30ml. <b>/gluten, jajko, mleko/</b> Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%, mleko, zacierka: mąka, jajko; kluski: mąka, drożdże, jajko, mleko; czerwona porzeczka, jogurt naturalny</u>	547,4
Podwieczorek	Pieczywo mieszane, masło, szynka z indyka, ogórek kiszony 50g. <b>/gluten, mleko/</b> Skład: <u>pieczywo, masło 82%, mięso z indyka 90%, ogórek kiszony</u>	167,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. <b>/gluten, mleko/</b> Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1093,3kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z tuńczyka i sera z pieczoną papryką 50g. <b>/gluten, mleko, ryba/</b> Pieczywo z ziarnami, masło, ser salami, sałata 50g. <b>/gluten, mleko/</b> Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, tuńczyk, ser, ser, papryka, sałata</u>	252,2
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. <b>/mleko/</b> Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z anansem, kukurydzą i jogurtem naturalnym 70g. <b>/mleko/</b> Woda 200ml. Skład: <u>przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, ryż; połędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta pekińska, ananas, kukurydza, jogurt naturalny</u>	480,4
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie bananowo-brzoskwiniowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. <b>/gluten, mleko/</b> Skład: <u>jogurt naturalny, banan, brzoskwinia, pieczywo chrupkie</u>	222,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. <b>/gluten, mleko/</b> Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1075kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe miodowe z mlekiem 150ml. / <b>gluten, mleko</b> / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, masło, pomidor, ogórek zielony, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe miodowe, mleko, pieczywo, masło 82%</u> , pomidor, ogórek zielony, sałata	309,2
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa wiosenna 300ml. / <b>mleko</b> / Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z buraków, jabłka i ogórka kiszzonego 70g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki</u> ; mięso wieprzowe, <u>jajko, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%, kasza jęczmienna</u> , buraki, jabłko, ogórek kiszony	549,5
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane z borówkami 1szt. / <b>gluten, jajko</b> / Skład: <u>mąka, jajko, olej, borówki</u>	224
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1221,7kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka wiejska, rzodkiewka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo graham, masło, pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 50g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Kakao 200ml. / <b>mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso wieprzowe 104g/100g, <u>jajko, ser, rzodkiewka, szczypiorek, kakao, mleko</u>	326,9
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Ryż 150g z pieczonymi jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/30ml. / <b>mleko</b> / Woda 200ml. Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, <u>śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki</u> ; ryż, jabłka, cynamon, <u>śmietana 30%</u>	533,9
Podwieczorek	Focaccia z parmezanem i suszonymi pomidorami 1szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>mąka, oliwa, drożdże, ser, suszone pomidory</u>	212,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1285,8kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.