

- 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

25-29.03.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, papryka 50g. / gluten, mleko / Pieczywo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g. / gluten, mleko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , <u>ser</u> , powidło śliwkowe, papryka	244,7
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. / mleko / Pierogi ukraińskie z cebulką 7szt. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: ogórki kiszzone, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ryż; <u>mąka</u> , <u>ser</u> , ziemniaki, cebula, cebula	538
Podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, szynka rubinkowa, pomidor 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso wieprzowe 87%, pomidor	224,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1146kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka z kurcząt, sałata 50g. / gluten, mleko / Pieczywo graham, masło, pasta z sera żółtego i jajka z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g. / gluten, jajko, mleko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z piersi kurcząt 89%, <u>ser żółty</u> , <u>majonez</u> , <u>śmietana 12%</u> , <u>jajko</u> , sałata, rzodkiewka, szczypiorek	228,8
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / gluten, seler / Sznyceł 80g, ziemniaki puree 100g, buraki 70g. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron</u> ; mięso wieprzowe, <u>jajko</u> , <u>bułka tarta</u> , ziemniaki, <u>mleko</u> , buraki	545,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek truskawkowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. / gluten, mleko / Skład: <u>ser</u> , truskawki, <u>pieczywo, masło 82%</u>	231,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1125,3kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. / mleko / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki kukurydziane, <u>mleko</u> , <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , ogórek zielony, pomidor, sałata	300,3
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. / mleko / Paski z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza wiejska 150g, surówka colesław 70g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; mięso z indyka, przecier pomidorowy 30%, <u>mąka</u> , <u>śmietana 18%</u> , <u>kasza wiejska</u> , kapusta biała, marchewka, <u>jogurt naturalny</u>	581,3
Podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt. / gluten / Skład: ciasto francuskie: <u>mąka</u> , olej; parówka z szynki 93%	150,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1170,9kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	ŚNIADANIE WIELKANOCNE: Pieczywo z ziarnami, masło, jajko gotowane, kielbasa krakowska, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 100g. / gluten, jajko, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>jajko</u> , mięso wieprzowe 146g/100g, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek	256,5
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300ml. / gluten, mleko / Makaron 150g z serem białym 50g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: <u>zakwas żurku</u> , marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki; <u>makaron</u> , <u>ser</u>	460,5
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt. / gluten, jajko / Skład: <u>mąka</u> , <u>jajko</u> , olej, marchewka	281,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1211,1kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka z indyka, rzodkiewka 50g. / gluten, mleko / Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek ze szczypiorkiem 50g. / gluten, mleko / Kawa zbożowa 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso z indyka 90%, <u>ser</u> , rzodkiewka, szczypiorek, <u>kawa zbożowa</u> , <u>mleko</u>	313,1
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. / gluten, ryba / Woda 200ml. Skład: cukinia, kukurydza, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki</u> ; <u>mintaj</u> , <u>bułka tarta</u> , ziemniaki, marchewka, groszek zielony	499,3
Podwieczorek	Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt. Skład: banan, kakao, wafle ryżowe	144,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1076,7kcal