

- 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

15-19.04.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka drobiowa, rzodkiewka 50g. / gluten, mleko / Pieczywo graham, masło, ser żółty, papryka 50g. / gluten, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z kurcząt 90%, <u>ser- mleko</u> , rzodkiewka, papryka	240,5
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. / mleko / Potrawka z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. / gluten / Woda 200ml. Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , przyprawy ziołowe, ryż; mięso z indyka, warzywa, <u>kasza wiejska</u>	489,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek truskawkowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. / gluten, mleko / Skład: <u>ser</u> , truskawki, <u>pieczywo, masło 82%</u>	254,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1123,8kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, twarożek z suszonymi pomidorami 50g. / gluten, mleko / Pieczywo żytnie, masło, miód 50g. / gluten, mleko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , <u>ser</u> , suszone pomidory, miód wielokwiatowy	233,5
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / gluten, mleko / Połędwiczki drobiowe w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. / gluten, 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, <u>śmietana 18%</u> , brokuły, <u>mąka</u> , ziemniaki, marchewka, groszek zielony	491,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto drożdżowe z jabłkami i cynamonem 1szt. / gluten, jajko, mleko / Skład: <u>mąka</u> , <u>jajko</u> , <u>mleko</u> , drożdże, jabłka, cynamon	226,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1071,5kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z łososia i sera z pieczoną papryką 50g. / gluten, mleko, ryba / Pieczywo słonecznikowe, masło, rolada serowa, ogórek zielony 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, łosoś, ser, ser, papryka, ogórek zielony</u>	251,9
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem z buraków z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Makaron 150g z serem białym 50g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: buraki, <u>śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; makaron, ser</u>	505
Podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt. / gluten / Skład: ciasto francuskie: <u>mąka, olej</u> ; parówka z szynki 93%	170,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1139,7kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka z indyka, pomidor 50g. / gluten, mleko / Pieczywo razowe, masło, ser biały, ogórek kiszony 50g. / gluten, mleko / Kakao 200ml. / mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z indyka 90%, <u>ser</u> , pomidor, ogórek kiszony, kakao, <u>mleko</u>	334
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Gołąbek meksykański z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 80g/20g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%, mleko</u> , zacierka: <u>mąka, jajko</u> ; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy 30%, <u>mąka, śmietana 18%</u> , ziemniaki, <u>mleko</u> , kapusta biała, koperek	418,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Galaretką malinowa z owocami 200ml., wafle ryżowe 2szt. Skład: galaretka malinowa, owoce, wafle ryżowe	202,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1093,4kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. / mleko / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo z ziarnami, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. / gluten, mleko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: płatki kukurydziane, <u>mleko, pieczywo, masło 82%</u> , ogórek zielony, pomidor, sałata	311,8
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. / gluten / Racuchy z jabłkami 2szt., i musem brzoskwiniowo-jabłkowym z jogurtem naturalnym 70ml/30ml. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>kasza wiejska, ziemniaki</u> ; racuchy: <u>mąka, mleko, jajko, jabłka</u> ; brzoskwinia, jabłko, <u>jogurt naturalny</u>	561
Podwieczorek	Bułka grahamka, masło, szynka wieprzowa konserwowa, sałata 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso wieprzowe 90%, sałata	225
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1217,8kcal