

- 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

22-26.04.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, papryka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , <u>ser</u> , powidło śliwkowe, papryka	255,2
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Ryż 150g z polewą truskawkowo- jogurtową 100ml/50ml. / <b>mleko</b> / Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , zacierka: <u>mąka, jajko</u> ; ryż, truskawki, <u>jogurt naturalny</u>	550,8
Podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, szynka z indyka, ogórek kiszony 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z indyka 90%, ogórek kiszony	210,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1155,2kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica drobiowa miodowa, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek z rzodkiewką 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , filet z kurczaka 81%, <u>ser</u> , sałata, rzodkiewka	229,4
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / <b>gluten, seler</b> / Sznycele 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. / <b>gluten, jajko</b> / 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, buraki	545,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie owoce leśne 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>jogurt naturalny</u> , owoce leśne, <u>pieczywo chrupkie</u>	189,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1083,9kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / <b>gluten, mleko</b> / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe pełnoziarniste, mleko, pieczywo, masło 82%</u> , ogórek zielony, pomidor, sałata	316,8
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. / <b>mleko</b> / Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. / <b>gluten</b> / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mąka</u> , mięso wieprzowe, cebula, cebula	524,5
Podwieczorek	Wyrób własny- Rogalik z marmoladą truskawkową 1szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>mąka, margaryna, śmietana 18%</u> , drożdże, marmolada truskawkowa	205,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1185,5kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, kielbasa krakowska, pomidor 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo graham, masło, ser salami, ogórek zielony 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Kawa zbożowa 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso wieprzowe 146g/100g, <u>ser</u> , pomidor, ogórek zielony, <u>kawa zbożowa, mleko</u>	320
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. / <b>mleko</b> / Naleśniki z serem białym 160g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%, mleko, ziemniaki; naleśniki: mąka, jajko, mleko; ser</u>	529,2
Podwieczorek	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta z sera żółtego i jajka z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , <u>ser żółty, majonez, śmietana 12%, jajko, rzodkiewka, szczypiorek</u>	171,1
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1232,8kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Wyrób własny- serek brzoskwiniowy 70g, pieczywo z ziarnami, masło 100g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>ser, brzoskwinia, pieczywo, masło 82%</u>	297,9
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Krem brokułowy z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. / <b>ryba, gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: brokuły, <u>śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; mintaj, bułka tarta, ziemniaki, mleko, kapusta kiszona</u>	524,9
Podwieczorek	Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt. Skład: banan, kakao, wafle ryżowe	144,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1087,1kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.