

- 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

06-10.05.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe miodowe z mlekiem 150ml. / <b>gluten, mleko</b> / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo słonecznikowe, masło, ogórek zielony, pomidor 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe miodowe, mleko, pieczywo, masło 82%</u> , ogórek zielony, pomidor	316
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Kluska na parze 2szt., z mussem truskawkowo-jogurtowym 70ml/30ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%, mleko, zacierka: mąka, jajko</u> ; kluski: <u>mąka, drożdże, jajko, mleko</u> ; truskawki, <u>jogurt naturalny</u>	496,4
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, szynka z kurcząt, pomidor 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z piersi kurcząt 90%, pomidor	227,9
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1179,3kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka z indyka, papryka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo z ziarnami, masło, ser żółty, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Kakao 200ml. / <b>mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z indyka 90%, <u>ser, papryka, sałata, kakao, mleko</u>	368,6
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / <b>gluten, seler</b> / Połędwiczki drobiowe duszone w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z brzoskwinia 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron</u> ; połędwiczki z kurczaka, brokuły, <u>śmietana 18%, mąka</u> , ziemniaki, marchewka, brzoskwinia	465,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka jogurtowa z porzeczkami 1szt. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Skład: <u>mąka, jajko, jogurt naturalny, olej, czerwona porzeczka</u>	250,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1204,1kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. / <b>gluten, mleko, jajko</b> / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, jajko, ogórek zielony</u>	262,3
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Zraz z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%, mleko, ryż; filet z indyka, jajko, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%, mąka, kasza jęczmienna, kapusta biała, koperek</u>	517,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek bananowy 70g., pieczywo chrupkie 2szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>ser, banan, pieczywo chrupkie</u>	175,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1093,6kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, polędwica sopocka, rzodkiewka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo razowe, masło, pasta z sera z suszonymi pomidorami 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, mięso wieprzowe 89%, ser, rzodkiewka, suszone pomidory</u>	238,3
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Makaron 150g z serem białym 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: <u>zakwas żurku, marchewka, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron, ser</u>	497,5
Podwieczorek	Pieczywo mieszane, masło, ser salami, papryka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%, ser, papryka</u>	188,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1136,9kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser biały, ogórek kiszony 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, ser, powidło śliwkowe, ogórek kiszony</u>	219,3
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki puree 100g, mizeria 70g. / <b>ryba, jajko, gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: <u>cukinia, kukurydza, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; mintaj, jajko, bułka tarta, ziemniaki, mleko, ogórek zielony, jogurt naturalny</u>	503,7
Podwieczorek	Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., weka, masło. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>owoce, mąka ziemniaczana; pieczywo, masło 82%</u>	227,7
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1070,7kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.