

- 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

01-05.07.2024

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%, ser, powidło śliwkowe, papryka</u>	246,3
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. / <b>mleko</b> / Kluska na parze 2szt., z musem porzeczkowo-jogurtowym 70ml/30ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: <u>szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, ryż; kluski: mąka, drożdże, jajko, mleko; czerwona porzeczka, jogurt naturalny</u>	537,4
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, szynka z kurcząt, pomidor 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%, mięso z piersi kurcząt 90%, pomidor</u>	227,9
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70
		1150,6kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / <b>gluten, mleko</b> / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo słonecznikowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe pełnoziarniste, mleko, pieczywo, masło 82%, ogórek zielony, pomidor, sałata</u>	316,8
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Udziec z kurczaka pieczony bez kości 80g, ziemniaki młode 100g, mizeria 70g. / <b>mleko</b> / Woda 200ml. Skład: <u>koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, zacierka: mąka, jajko; udziec z kurczaka, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt naturalny</u>	461,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto drożdżowe z jabłkami cynamonem 1szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>mąka, jajko, mleko, drożdże; jabłka, cynamon</u>	226,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70
		1124,3kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka z indyka, ogórek kiszony 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo z ziarnami, masło, ser salami, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z indyka 90%, <u>ser</u> , ogórek kiszony, sałata	251,5
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. / <b>gluten</b> / Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. / <b>gluten</b> / Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>kasza wiejska</u> , ziemniaki; <u>mąka</u> , mięso wieprzowe, cebula, cebula	535
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek truskawkowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>ser</u> , truskawki, <u>pieczywo, masło 82%</u>	231,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1230,4kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , <u>jajko</u> , ogórek zielony	263,3
II Śniadanie	Arbuz 100g	30,4
Obiad	Krem z buraków z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Makaron 150g z serem białym 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: buraki, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki</u> ; <u>makaron</u> , <u>ser</u>	507
Podwieczorek	Wyrób własny- Pizza z szynką, serem i pomidorami 1szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>mąka</u> , drożdże, olej, <u>ser</u> , szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup	208
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1078,7kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, polędwica sopocka, rzodkiewka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo razowe, masło, twarożek z suszonymi pomidorami 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Kawa zbożowa 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso wieprzowe 89%, <u>ser</u> , rzodkiewka, suszone pomidory, <u>kawa zbożowa, mleko</u>	315,8
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / <b>gluten, seler</b> / Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, surówka z marchewki tartej 70g. / <b>ryba, jajko, gluten</b> / Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron</u> ; <u>mintaj, jajko, bułka tarta</u> , ziemniaki, koperek, marchewka	468
Podwieczorek	Wyrób własny- Jabłko pieczone 1szt, wafle ryżowe 2szt. Skład: jabłko, wafle ryżowe	167,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1071,6kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

