

- 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

03-07.06.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser salami, papryka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo żytnie, masło, miód 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>ser</u> , miód wielokwiatowy, papryka	252,7
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. / <b>mleko</b> / Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-malinowo-jogurtowym 70ml/30ml. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: ogórki kiszane, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , <u>ryż</u> ; kluski: <u>mąka</u> , <u>drożdże</u> , <u>jajko</u> , <u>mleko</u> ; truskawki, maliny, <u>jogurt naturalny</u>	566,4
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, polędwica sopocka, pomidor 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso wieprzowe 89%, pomidor	232,1
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1190,2kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. / <b>gluten, mleko, jajko</b> / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>jajko</u> , ogórek zielony	234,5
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Krem z papryki i pomidorów z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Gulasz drobiowy 80g/20g, kasza kus kus 130g, ogórek kiszony 70g. / <b>gluten</b> / Woda 200ml. Skład: papryka, pomidory, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki</u> ; mięso z kurczaka, <u>mąka</u> , <u>kasza kus kus</u> , ogórek kiszony	517,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie porzeczkowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>jogurt naturalny</u> , porzeczka czerwona, <u>pieczywo</u>	198,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1070,5Kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka z kurcząt, rzodkiewka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo razowe, masło, ser biały, papryka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Kawa zbożowa 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z piersi kurcząt 90%, <u>ser</u> , rzodkiewka, papryka, <u>kawa zbożowa, mleko</u>	303,4
II Śniadanie	Arbuz 100g	30,4
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / <b>gluten, seler</b> / Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, sałata zielona z jogurtem naturalnym 70g. / <b>mleko</b> / Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron</u> ; schab wieprzowy, ziemniaki, sałata zielona, <u>jogurt naturalny</u>	503,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka jogurtowa z borówkami 1szt. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Skład: <u>mąka, jajko, jogurt naturalny</u> , olej, borówki	250,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1157,8kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. / <b>mleko</b> / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo słonecznikowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki kukurydziane, <u>mleko, pieczywo, masło 82%</u> , ogórek zielony, pomidor, sałata	311,8
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. / <b>gluten</b> / Makaron 150g z serem białym 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, <u>kasza manna; makaron, ser</u>	486,5
Podwieczorek	Wyrób własny- Pizza z szynką, serem i pomidorami 1szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>mąka, drożdże, olej, 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

1218,8kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka z indyka, ogórek kiszony 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo z ziarnami, masło, ser żółty, 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	261,5
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa dyniowa z zacierką 300ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Burger rybny 80g, ziemniaki puree 100g, sałatka z pomidora i ogórka zielonego z bazylią i oliwą z oliwek 70g. / <b>ryba, jajko, gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%, mleko</u> , zacierka: <u>mąka, jajko; mintaj, jajko</u> , marchewka, groszek zielony, <u>bułka tarta, ziemniaki, mleko</u> , pomidor, ogórek zielony, bazylija, oliwa z oliwek	522,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt. Skład: banan, kakao, wafle ryżowe	154,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1058kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.