

- 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

10-14.06.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, polędwica z indyka, ogórek kiszony 50g. / gluten, mleko / Pieczywo graham, masło, ser żółty, papryka 50g. / gluten, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z piersi indyka 93%, <u>ser</u> , ogórek kiszony, papryka	240,7
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. / mleko / Spaghetti bolognese 200g. / gluten / Woda 200ml. Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ryż; <u>makaron</u> , mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%	499
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek brzoskwinowy 70g., weka, masło. / gluten, mleko / Skład: <u>ser</u> , brzoskwinia, <u>pieczywo, masło 82%</u>	220,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1099,2kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / gluten, mleko / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. / gluten, mleko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe pełnoziarniste, mleko, pieczywo, masło 82%</u> , ogórek zielony, pomidor, sałata	316,8
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / gluten, mleko / Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, mizeria 70g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: <u>przecier pomidorowy 30%</u> , marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , <u>makaron</u> ; filet z kurczaka, <u>bułka tarta</u> , ziemniaki, ogórek zielony, <u>jogurt naturalny</u>	516,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane na maślanec z truskawkami 1szt. / gluten, jajko, mleko / Skład: <u>mąka, jajko, maślanca, olej</u> , truskawki	214,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1167,4kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z tuńczyka i sera z rzodkiewką 50g. / gluten, mleko, ryba / Pieczywo słonecznikowe, masło, rolada serowa, ogórek zielony 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, tuńczyk, ser, rzodkiewka, ogórek zielony</u>	249,2
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300ml. / gluten, mleko / Pierogi leniwe z maselkiem 10szt. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: <u>zakwas żurku, marchewka, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mąka, jajko, ser; masło 82%</u>	514,2
Podwieczorek	Bułka razowa, masło, szynka pierś maślana, sałata 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%, mięso z piersi kurcząt 85%, sałata</u>	208,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1184,7kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka wiejska, papryka 50g. / gluten, mleko / Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z sera z suszonymi pomidorami 50g./ gluten, mleko / Kakao 200ml. / mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%, mięso wieprzowe 104g/100g, ser, papryka, suszone pomidory, kakao, mleko</u>	348,5
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Gołąbek meksykański z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: <u>koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, zacierka: mąka, jajko; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy 30%, mąka, śmietana 18%, ziemniaki, marchewka</u>	450,3
Podwieczorek	Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., ciasto drożdżowe 1szt. / gluten, jajko, mleko / Skład: <u>owoce, mąka ziemniaczana; mąka, jajko, mleko, drożdże</u>	260
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1178,8kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser biały, pomidor 50g. / gluten, mleko / Pieczywo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g. / gluten, mleko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, ser, powidło śliwkowe, pomidor</u>	222,5
II Śniadanie	Arbuz 100g	30,4
Obiad	Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Racuchy z jabłkami 2szt., i musem jabłkowo-brzoskwiniowo-jogurtowym 70ml/30ml. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: <u>cukinia, kukurydza, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; racuchy: mąka, mleko, jajko, jabłka; jabłko, brzoskwinia, jogurt naturalny</u>	581,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt., ogórek zielony do chrupania / gluten / Skład: <u>ciasto francuskie: mąka, olej; parówka z szynki 93%; ogórek zielony</u>	165,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1070,5kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.