

- 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 zagęszczone, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone 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

17-21.06.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, papryka 50g. / gluten, mleko / Pieczywo żytnie, masło, twarożek ze szczypiorkiem 50g. / gluten, mleko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , <u>ser, ser</u> , papryka, szczypiorek	240,8
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Kokardki 150g z jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/30ml. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , zacierka: <u>mąka, jajko</u> ; <u>makaron, jabłka, cynamon, śmietana 30%</u>	513,4
Podwieczorek	Bułka grahamka, masło, szynka z indyka, ogórek zielony 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z indyka 90%, ogórek zielony	213,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1106,6kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, pasta jajeczna z rzodkiewką 50g. / gluten, jajko, mleko / Pieczywo z ziarnami, masło, miód 50g. / gluten, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , <u>jajko, ser</u> , miód wielokwiatowy, rzodkiewka	239,5
II Śniadanie	Arbuz 100g	30,4
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / gluten, seler / Pieczeń rzymska w sosie własnym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z buraków, jabłka i ogórka kiszzonego 70g. / gluten, jajko / Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron</u> ; mięso wieprzowe, <u>jajko</u> , <u>kasza jęczmienna</u> , buraki, jabłko, ogórek kiszony	550,9
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt brzoskwiniowo-bananowy 100ml., weka, masło. / gluten, mleko / Skład: <u>jogurt naturalny</u> , brzoskwinia, banan, <u>pieczywo, masło 82%</u>	188,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1079,3kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka konserwowa, pomidor 50g. / gluten, mleko / Pieczywo graham, masło, ser biały, papryka 50g. / gluten, mleko / Kawa zbożowa 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso wieprzowe 90%, <u>ser</u> , pomidor, papryka, <u>kawa zbożowa, mleko</u>	303,2
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. / mleko / Jajko w sosie koperkowym 1szt/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki; <u>jajko</u> , koperek, <u>mąka, śmietana 18%</u> , ziemniaki, marchewka, jabłko	467,4
Podwieczorek	Banan, chrupki kukurydziane. Skład: banan, chrupki kukurydziane	180,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1071,1kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe miodowe z mlekiem 150ml. / gluten, mleko / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe miodowe, mleko, pieczywo, masło 82%</u> , ogórek zielony, pomidor, sałata	305,2
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem dyniowo-marchwiowy z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Naleśniki z serem białym 160g. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: dynia, marchew, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki</u> ; naleśniki: <u>mąka, jajko, mleko</u> ; <u>ser</u>	584,7
Podwieczorek	Focaccia z parmezanem i suszonymi pomidorami 1szt. / gluten, mleko / Skład: <u>mąka, oliwa, drożdże, suszone pomidory, parmezan</u>	227,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1329,8kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka z kurcząt, sałata 50g. / gluten, mleko / Pieczywo słonecznikowe, masło, rolada serowa, rzodkiewka 50g. / gluten, mleko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z piersi kurcząt 89%, <u>ser</u> , sałata, rzodkiewka	250,3
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. / mleko / Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z pomidorów z bazylią i oliwą z oliwek 70g. / ryba, gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ryż; <u>mintaj, bułka tarta</u> , ziemniaki, <u>mleko</u> , pomidory, bazylija, oliwa z oliwek	480,9
Podwieczorek	Wyrób własny- Rogalik z konfiturą truskawkową 1szt. / gluten, mleko / Skład: <u>mąka, drożdże, śmietana 18%</u> , konfitura truskawkowa	225,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1076,4kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.