

- 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

24-28.06.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. / <b>mleko</b> / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, masło, pomidor, ogórek zielony, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki kukurydziane, <u>mleko</u> , <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , pomidor, ogórek zielony, sałata	304,3
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Ryż 150g z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml/50ml. / <b>mleko</b> / Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , <u>makaron</u> ; ryż, truskawki, <u>jogurt naturalny</u>	517,8
Podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, szynka rubinkowa, papryka 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso wieprzowe 87%, papryka	225,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1186,6kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Wyrób własny- Serek waniliowy 70g, pieczywo graham, masło 100g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>ser</u> , wanilia, <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	284,6
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. / <b>mleko</b> / Sznycel 80g, ziemniaki puree 100g, buraki 70g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , przyprawy ziołowe, ryż; mięso wieprzowe, <u>jajko</u> , <u>bułka tarta- gluten</u> , <u>ziemniaki</u> , <u>mleko</u> , buraki	558,1
Podwieczorek	Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., weka, masło. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>jabłka</u> , <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	135,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1098,2Kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka z piersi fileta, ogórek zielony 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek z rzodkiewką 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Kakao 200ml. / <b>mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso z kurczaka 84%, <u>ser</u> , ogórek zielony, rzodkiewka, kakao, <u>mleko</u>	342,6
II Śniadanie	Arbuz 100g	30,4
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. / <b>mleko</b> / Połędwiczki drobiowe w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, bukiet warzyw gotowanych 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ziemniaki; połędwiczki drobiowe, brokuły, <u>śmietana 18%</u> , <u>mąka</u> , <u>kasza kus kus</u> , warzywa	460,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt. / <b>gluten, jajko</b> / Skład: <u>mąka</u> , <u>jajko</u> , olej, marchewka	261,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1165,4kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z łososia i sera z pieczoną papryką 50g. / <b>gluten, mleko, ryba</b> / Pieczywo z ziarnami, masło, ser żółty, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>łosoś</u> , <u>ser</u> , <u>ser</u> , papryka, sałata	251,3
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa wiosenna z natką pietruszki 300ml. / <b>mleko</b> / Talarki z indyka z warzywami i kaszą jaglaną 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; mięso z indyka, warzywa, <u>kasza jaglana</u> , <u>jajko</u> , <u>bułka tarta</u> , ziemniaki, kapusta biała, marchewka, <u>jogurt naturalny</u>	519,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie owoce leśne 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>jogurt naturalny</u> , owoce leśne, <u>pieczywo chrupkie</u>	189,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1080,5kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, parówka z szynki, pomidor 100g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , parówka z szynki 93%, pomidor	260,9
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem brokułowy z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Pierogi z owocami i śmietanką 7szt/40ml. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: brokuły, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki</u> ; <u>mąka</u> , owoce, <u>śmietana 18%</u>	515,3
Podwieczorek	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta z jajka i sera żółtego z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>ser żółty</u> , <u>majonez</u> , <u>śmietana 12%</u> , <u>jajko</u> , rzodkiewka, szczypiorek	165
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1153,7kcal