

- 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

08-12.07.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka pierś maślana, pomidor 50g. / gluten, mleko / Pieczywo graham, masło, ser żółty, papryka 50g. / gluten, mleko / Kakao 200ml. / mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso z piersi kurcząt 85%, <u>ser</u> , pomidor, papryka, kakao, <u>mleko</u>	360,4
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa dyniowa z makaronem 300ml. / gluten, mleko / Potrawka z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. / gluten / Woda 200ml. Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , <u>makaron</u> ; mięso z indyka, warzywa, <u>kasza jęczmienna</u>	487
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt brzoskwiniowy 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. / gluten, mleko / Skład: <u>jogurt naturalny</u> , brzoskwinia, <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	188,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1174,9kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, twarożek z rzodkiewką 50g. / gluten, mleko / Pieczywo żytnie, masło, miód 50g. / gluten, mleko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>ser</u> , miód wielokwiatowy, rzodkiewka	225,3
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej, zielonego groszku i marchewki 300ml. / mleko / Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, surówka z pomidora i ogórka zielonego z oliwą i bazylią 70g. Woda 200ml. Skład: groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, koperek, pomidor, ogórek zielony, oliwa z oliwek, bazylią	472,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka jogurtowa z porzeczkami 1szt. / gluten, jajko, mleko / Skład: <u>mąka</u> , <u>jajko</u> , <u>jogurt naturalny</u> , olej, czerwona porzeczka	254
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1071,4kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z tuńczyka i sera z pieczoną papryką 50g. / ryba, gluten, mleko / Pieczywo słonecznikowe, masło, rolada serowa, ogórek zielony 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, tuńczyk, ser, ser, papryka, ogórek zielony</u>	254,4
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. / gluten / Kokardki 150g z polewą truskawkowo-jogurtową 100ml/50ml. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: <u>kasza manna, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron, truskawki, jogurt naturalny</u>	541
Podwieczorek	Bułka razowa, masło, polędwica z indyka, sałata 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%, mięso z piersi indyka 93%, sałata</u>	211,1
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1219kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka wiejska, ogórek kiszony 50g. / gluten, mleko / Pieczywo z ziarnami, masło, ser biały, papryka 50g. / gluten, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, mięso wieprzowe 104g/100g, ser, ogórek kiszony, papryka</u>	246,2
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z ryżem 300ml. / mleko / Jajko sadzone 1szt., ziemniaki młode 100g, marchewka z groszkiem 70g. / jajko / Woda 200ml. Skład: <u>pomidory, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, ryż; jajko, ziemniaki, marchewka, groszek zielony</u>	466,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., ciastko kruche 1szt. / gluten, jajko, mleko / Skład: <u>owoce, mąka ziemniaczana; mąka, jajko, masło 82%</u>	260
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1093kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe miodowe 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 miodowe, mleko, pieczywo, masło 82%, ogórek zielony, pomidor, sałata</u>	305,2
II Śniadanie	Arbuz 100g	30,4
Obiad	Krem z młodego zielonego groszku i zielonych warzyw z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Racuchy z jabłkami i śmietaną 2szt./40ml. / gluten, mleko, jajko / Woda 200ml. Skład: <u>groszek zielony, cukinia, brokuły, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; racuchy: mąka, mleko, jajko, jabłka; śmietana 18%</u>	587,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt., marchewka do chrupania / gluten / Skład: <u>ciasto francuskie: mąka, olej; parówka z szynki 93%; marchewka</u>	165,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1158,5kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

