

- 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

15-19.07.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka z indyka, ogórek zielony 50g. / gluten, mleko / Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek ze szczypiorkiem 50g. / gluten, mleko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso z indyka 90%, <u>ser</u> , ogórek zielony, szczypiorek	217,4
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Spaghetti bolognese 200g. / gluten / Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , zacierka: <u>mąka</u> , <u>jajko</u> ; <u>makaron</u> , mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%	539
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie truskawkowo-malinowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. / gluten, mleko / Skład: <u>jogurt naturalny</u> , truskawki, maliny, <u>pieczywo chrupkie</u>	198,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1093,8kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, papryka 50g. / gluten, mleko / Pieczywo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g. / gluten, mleko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>ser</u> , powidło śliwkowe, papryka	244,7
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem z młodej marchwi z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Ryż 150g z pieczonymi jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/30ml. / mleko / Woda 200ml. Skład: marchew, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki</u> ; ryż, jabłka, cynamon, <u>śmietana 30%</u>	542,9
Podwieczorek	Bułka grahamka, masło, szynka konserwowa, ogórek kiszony 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>mięso wieprzowe 90%</u> , ogórek kiszony	209,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1209,6kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. / mleko / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki kukurydziane, <u>mleko</u> , <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , ogórek zielony, pomidor, sałata	304,3
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / gluten, seler / Medalion drobiowy 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, 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 z kurczaka, <u>jajko</u> , <u>bułka tarta</u> , ziemniaki, koperek, buraki, jabłko, ogórek kiszony	468,9
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane na maślanec z borówkami 1szt. / gluten, jajko, mleko / Skład: <u>mąka</u> , <u>jajko</u> , <u>maślanka</u> , olej, borówki	250,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1143,6kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z jajka i sera żółtego z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g. / gluten, jajko, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>ser żółty</u> , <u>majonez</u> , <u>śmietana 12%</u> , <u>jajko</u> , rzodkiewka, szczypiorek	243,7
II Śniadanie	Arbuz 100g	30,4
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. / mleko / Naleśniki z serem białym 160g. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ziemniaki; naleśniki: <u>mąka</u> , <u>jajko</u> , <u>mleko</u> ; <u>ser</u>	529,2
Podwieczorek	Focaccia z parmezanem i suszonymi pomidorami 1szt. / gluten, mleko / Skład: <u>mąka</u> , oliwa, drożdże, suszone pomidory, <u>parmezan</u>	227,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1100,7kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka z kurcząt, pomidor 50g. / gluten, mleko / Pieczywo graham, masło, ser biały, papryka 50g. / gluten, mleko / Kawa zbożowa 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso z piersi kurcząt 89%, <u>ser</u> , pomidor, papryka, <u>kawa zbożowa</u> , <u>mleko</u>	306,1
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. / mleko / Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki młode 100g, sałata zielona z jogurtem naturalnym 70g. / ryba, gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , przyprawy ziołowe, ryż, <u>mintaj</u> , <u>bułka tarta</u> , ziemniaki, sałata zielona, <u>jogurt naturalny</u>	489,4
Podwieczorek	Banan, pałki kukurydziane 2szt. Skład: banan, pałki kukurydziane	180,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1096kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.