

- 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

22-26.07.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka rubinkowa, rzodkiewka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo słonecznikowe, masło, rolada serowa, papryka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Kakao 200ml. / <b>mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso wieprzowe 87%, <u>ser</u> , rzodkiewka, papryka, kakao, <u>mleko</u>	370,1
II Śniadanie	Arbuz 100g	30,4
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Gulasz z indyka 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z ogórka kiszzonego 70g. / <b>gluten</b> / Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , zacierka: <u>mąka</u> , <u>jajko</u> ; mięso z indyka, <u>mąka</u> , <u>kasza kus kus</u> , ogórek kiszony	457,7
Podwieczorek	Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>jabłka</u> , <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	186,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1114,5kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, ser biały, ogórek zielony 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo graham, masło, miód 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>ser</u> , miód wielokwiatowy, ogórek zielony	219,6
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Kotlet de volaille z kurczaka 80g, ziemniaki młode 100g, surówka colesław 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , <u>makaron</u> ; filet z kurczaka, <u>masło 82%</u> , <u>bułka tarta</u> , ziemniaki, kapusta biała, marchewka, <u>jogurt naturalny</u>	522,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciastko owsiane z suszonymi owocami 1szt. / <b>gluten, jajko</b> / Skład: <u>płatki owsiane</u> , kokos, olej, <u>jajko</u> , owoce	288
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1149,8kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, parówka z szynki, pomidor 100g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, parówka z szynki 93%, pomidor</u>	260,9
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Pierogi leniwe z masłem 10szt. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: <u>zakwas żurku, marchewka, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mąka, jajko, ser; masło 82%</u>	514,2
Podwieczorek	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%, jajko, ser- mleko, szczypiorek</u>	150,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1138,4kcal

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 salami, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, łosoś, ser, ser, papryka, sałata</u>	251,3
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 300ml. / <b>mleko</b> / Schab wieprzowy pieczony w ziołach 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, mizeria 70g. / <b>mleko</b> / Woda 200ml. Skład: <u>kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; schab wieprzowy, zioła, ziemniaki, koperek, ogórek zielony, jogurt naturalny</u>	558,5
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt owoce leśne 100ml., pieczywo chrupkie 2szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>ser, owoce leśne, pieczywo</u>	147,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1077,2kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / <b>gluten, mleko</b> / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, masło, pomidor, ogórek zielony, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe pełnoziarniste, mleko, pieczywo, masło 82%, pomidor, ogórek zielony, sałata</u>	316,8
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Krem brokułowy z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Makaron 150g z serem białym 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: <u>brokuły, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; makaron, ser</u>	514
Podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, szynka z piersi fileta, papryka 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%, mięso z kurczaka 84%, papryka</u>	212,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1182,1kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

