

- 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

29.07-02.08.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka z kurcząt, ogórek kiszony 50g. / gluten, mleko / Pieczywo z ziarnami, masło, ser salami, rzodkiewka 50g. / gluten, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso z piersi kurcząt 90%, <u>ser</u> , ogórek kiszony, rzodkiewka	250,9
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. / mleko / Spaghetti bolognese 200g. / gluten / Woda 200ml. Skład: <u>szczaw</u> , <u>marchewka</u> , <u>pietruszka</u> , <u>kapusta włoska</u> , <u>przyprawy ziołowe</u> , <u>śmietana 8%</u> , <u>mleko</u> , <u>ryż</u> ; <u>makaron</u> , mięso mielone wieprzowe, <u>marchewka</u> , <u>cebula</u> , <u>przecier pomidorowy 30%</u>	499
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek bananowo-brzoskwinowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. / gluten, mleko / Skład: <u>ser</u> , <u>banan</u> , <u>brzoskwinia</u> , <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	241,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1130,3kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe miodowe z mlekiem 150ml. / gluten, mleko / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo słonecznikowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe miodowe</u> , <u>mleko</u> , <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , ogórek zielony, pomidor, sałata	305,2
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml/50ml. / mleko / Woda 200ml. Skład: <u>marchewka</u> , <u>pietruszka</u> , <u>kapusta włoska</u> , <u>przyprawy ziołowe</u> , <u>ziemniaki</u> ; <u>ryż</u> , <u>truskawki</u> , <u>jogurt naturalny</u>	451
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, szynka z indyka, pomidor 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso z indyka 90%, pomidor	228,9
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1197,6kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, polędwica sopočka, rzodkiewka 50g. / gluten, mleko / Pieczywo razowe, masło, ser biały, ogórek zielony 50g. / gluten, mleko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso wieprzowe 89%, <u>ser</u> , rzodkiewka, ogórek zielony	218,1
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / gluten, seler / Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki młode 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ananasem i jogurtem naturalnym 70g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron</u> ; filet z kurczaka, <u>bułka tarta</u> , ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas, <u>jogurt naturalny</u>	563,4
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka jogurtowa z brzoskwinia 1szt. / gluten, jajko, mleko / Skład: <u>mąka, jajko, jogurt naturalny</u> , olej, brzoskwinia	249
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1150,5kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. / gluten, jajko, mleko / Kawa zbożowa 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , <u>jajko</u> , ogórek zielony, <u>kawa zbożowa-gluten, mleko</u>	334,2
II Śniadanie	Arbuz 100g	30,4
Obiad	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Kluska na parze z konfiturą owocową 2szt. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: papryka, pomidory, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki</u> ; kluski: <u>mąka, drożdże, jajko, mleko</u> ; konfitura owocowa	503,6
Podwieczorek	Pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, ogórek kiszony 50g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z kurczaka 90%, ogórek kiszony	166,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1104,4kcal

PIĄTEK		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, masło 82%</u> , <u>ser</u> , powidło śliwkowe, papryka	246,3
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa dyniowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Burger rybny 80g, ziemniaki młode 100g, surówka z marchewki tartej z brzoskwinia 70g. / ryba, gluten, jajko / Woda 200ml. Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , zacierka: <u>mąka, jajko</u> ; <u>mintaj, jajko</u> , marchewka, groszek zielony, <u>bułka tarta</u> , ziemniaki, marchewka, brzoskwinia	536,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Jabłko pieczone 1szt, wafle ryżowe 2szt. Skład: jabłko, wafle ryżowe	167,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1070,2kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.