

- 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

16-20.09.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka rubinkowa, ogórek zielony 50g. / gluten, mleko / Pieczywo razowe, masło, ser biały, rzodkiewka 50g. / gluten, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>mięso wieprzowe 87%</u> , <u>ser</u> , ogórek zielony, rzodkiewka	227,1
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Paski z indyka w sosie pomidorowym z marchewką i groszkiem 80g/20g, kasza pęczak 150g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , zacierka: <u>mąka</u> , <u>jajko</u> ; filet z indyka, przecier pomidorowy 30%, <u>śmietana 18%</u> , <u>mąka</u> , marchewka, groszek zielony, <u>kasza pęczak</u>	513,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie bananowo-brzoskwiniowe 150ml., chrupki kukurydziane. / mleko / Skład: <u>jogurt naturalny</u> , <u>mleko</u> , banan, brzoskwinia, chrupki kukurydziane	216,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1095,5kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, twarożek z suszonymi pomidorami 50g. / gluten, mleko / Pieczywo graham, masło, miód 50g. / gluten, mleko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>ser</u> , miód wielokwiatowy, suszone pomidory	247,6
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. / mleko / Kotlet de volaille z kurczaka 80g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ryż; filet z kurczaka, <u>masło 82%</u> , <u>bułka tarta</u> , ziemniaki, kapusta biała, marchewka, <u>jogurt naturalny</u>	508,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane dyniowo-marchwiowe na maślanie 1szt. / gluten, jajko, mleko / Skład: <u>mąka</u> , <u>jajko</u> , <u>maślanka</u> , olej, dynia, marchew	281,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1157,4kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z łososia i sera ze szczypiorkiem 50g. / ryba, gluten, mleko / Pieczywo z ziarnami, masło, rolada serowa, papryka 50g. / gluten, mleko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, łosoś, ser, ser, szczypiorek, papryka</u>	245,7
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Kokardki 150g z polewą jagodowo-jogurtową 100ml/50ml. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: <u>cukinia, kukurydza, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; makaron, jagody, jogurt naturalny</u>	533,7
Podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, szynka z piersi fileta, pomidor 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%, mięso z kurczaka 84%, pomidor</u>	212,1
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1204kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. / mleko / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, masło, pomidor, ogórek zielony, sałata 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki kukurydziane, mleko, pieczywo, masło 82%, pomidor, ogórek zielony, sałata</u>	304,3
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / gluten, mleko / Schab wieprzowy pieczony z ziołami w sosie własnym 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z marchewki tartej 70g. / mleko / Woda 200ml. Skład: <u>przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, makaron; schab wieprzowy, przyprawy ziołowe, ziemniaki, mleko, marchewka</u>	476,3
Podwieczorek	Wyrób własny- Jabłko pieczone 1szt, chrupki kukurydziane. Skład: <u>jabłko, chrupki kukurydziane</u>	174,7
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1075,3kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica z indyka, papryka 50g. / gluten, mleko / Pieczywo słonecznikowe, masło, ser żółty, sałata 50g. / gluten, mleko / Kawa zbożowa 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%, mięso z indyka 93%, ser, papryka, sałata zielona, kawa zbożowa, mleko</u>	335,6
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. / mleko / Naleśniki z serem białym 160g. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: <u>buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, ziemniaki; naleśniki: mąka, jajko, mleko; ser</u>	529,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Focaccia z parmezanem i pomidorami 1szt. / gluten, mleko / Skład: <u>mąka, oliwa, drożdże, pomidory, parmezan</u>	170
0II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1173,8kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.