

- 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

23-27.09.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka z kurcząt, rzodkiewka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo razowe, masło, pasta z sera ze szczypiorkiem 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z piersi kurcząt 90%, <u>ser</u> , rzodkiewka, szczypiorek	214
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa dyniowa z zacierką 300ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Pierogi ukraińskie z cebulką 7szt. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , zacierka: <u>jajko, mąka</u> ; <u>mąka, ser</u> , ziemniaki, cebula, cebula	555
Podwieczorek	Pieczywo mieszane, masło, ser żółty, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , <u>ser</u> , sałata	185,1
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1093,1kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / <b>gluten, mleko</b> / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo słonecznikowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe, mleko, pieczywo, masło 82%</u> , ogórek zielony, pomidor, sałata	318,3
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / <b>gluten, seler</b> / Sznycel 80g, ziemniaki puree 100g, buraki 70g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron</u> ; mięso wieprzowe, <u>jajko, bułka tarta</u> , ziemniaki, <u>mleko</u> , buraki	535,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Paluch drożdżowy z serem i ziołami 1szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>mąka</u> , drożdże; <u>ser</u> , zioła	214,9
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1188,3kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Kakao 200ml. / <b>mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>jajko</u> , ogórek zielony, kakao, <u>mleko</u>	328,4
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. / <b>gluten</b> / Makaron 150g z serem białym 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: <u>kasza manna</u> , marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; <u>makaron</u> , <u>ser</u>	529,5
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, poledwica sopocka, rzodkiewka 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso wieprzowe 89%, rzodkiewka	230
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1300,4kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, parówka z szynki, pomidor 100g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , parówka z szynki 93%, pomidor	263,2
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. / <b>mleko</b> / Udziec z kurczaka pieczony bez kości 80g, kasza kus kus 130g, marchewka z groszkiem zielonym 70g. / <b>gluten</b> / Woda 200ml. Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , przyprawy ziołowe, ryż; udziec z kurczaka, <u>kasza kus kus</u> , marchewka, <u>groszek zielony</u>	519,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt owoce leśne 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>jogurt naturalny</u> , owoce leśne, <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	239,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1161,3kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser salami, papryka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>ser</u> , powidło śliwkowe, papryka	244,7
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Krem z pomidorów i papryki z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona 70g. / <b>ryba, jajko, gluten</b> / Woda 200ml. Skład: papryka, pomidory, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki</u> ; <u>mintaj</u> , <u>jajko</u> , <u>bułka tarta</u> , ziemniaki, kapusta kiszona	489,1
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowe z porzeczkami 1szt. / <b>gluten, jajko</b> / Skład: <u>mąka</u> , <u>jajko</u> , kakao, olej, porzeczka czerwona	289,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1143,4kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.