

- 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

30.09-04.10.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka pierś maślana, papryka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo graham, masło, ser salami, ogórek kiszony 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>mięso z piersi kurcząt 85%</u> , <u>ser</u> , papryka, ogórek kiszony	240,7
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Makaron penne z pastą ragu 200g. / <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> ; <u>makaron</u> , mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pomidory	546
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>ser</u> , wanilia, <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	231,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1157,1kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe miodowe z mlekiem 150ml. / <b>gluten, mleko</b> / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe miodowe</u> , <u>mleko</u> , <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , ogórek zielony, pomidor, sałata	316,8
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Klops z indyka w sosie śmietanowo- serowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z marchewki tartej 70g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: <u>przecier pomidorowy 30%</u> , marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , <u>makaron</u> ; <u>filet z indyka</u> , <u>jajko</u> , <u>ser</u> , <u>śmietana 18%</u> , <u>mąka</u> , <u>kasza jęczmienna</u> , marchewka	493,9
Podwieczorek	Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt. Skład: <u>banan</u> , kakao, wafle ryżowe	144,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1075kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, twarożek z rzodkiewką 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo żytnie, masło, miód 50g./ <b>gluten, mleko</b> / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>ser</u> , miód wielokwiatowy, rzodkiewka	231,8
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem brokułowy z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Ryż 150g z mussem truskawkowo- jogurtowym 100ml/50ml. / <b>mleko</b> / Woda 200ml. Skład: brokuły, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki</u> ; ryż, truskawki, <u>jogurt naturalny</u>	501,5
Podwieczorek	Bułka razowa, masło, polędwica z indyka, pomidor 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso z piersi indyka 93%, pomidor	211,1
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1156,9kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z tuńczyka i sera ze szczypiorkiem 50g. / <b>gluten, mleko, ryba</b> / Pieczywo słonecznikowe, masło, ser żółty, ogórek zielony 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>tuńczyk</u> , <u>ser</u> , <u>ser</u> , szczypiorek, ogórek zielony	251,7
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. / <b>mleko</b> / Polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ananase i jogurtem naturalnym 70g. / <b>mleko</b> / Woda 200ml. Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ryż; polędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, <u>mleko</u> , kapusta pekińska, kukurydza, ananas, <u>jogurt naturalny</u>	498
Podwieczorek	Wyrób własny- Rogalik z konfiturą owocową 1szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>mąka</u> , drożdże, <u>śmietana 18%</u> , marmolada owocowa	205,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1093,9kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka wiejska, papryka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo z ziarnami, masło, ser biały, pomidor 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Kakao 200ml. / <b>mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso wieprzowe 104g/100g, <u>ser</u> , papryka, pomidor, kakao, <u>mleko</u>	332,1
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. / <b>mleko</b> / Racuchy z jabłkami 2szt., i polewą jabłkowo-brzoskwiniowo-jogurtową 70ml/30ml. / <b>gluten, mleko, jajko</b> / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; racuchy: <u>mąka</u> , <u>mleko</u> , <u>jajko</u> , jabłka; jabłka, brzoskwinie, <u>jogurt naturalny</u>	498,5
Podwieczorek	Wyrób własny- Pizza z serem, szynką i pomidorami 1szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>mąka</u> , drożdże, olej, <u>ser</u> , szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe	208
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1159,6kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

