

- 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

07-11.10.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka z indyka, pomidor 50g. / gluten, mleko / Pieczywo graham, masło, ser biały, papryka 50g. / gluten, mleko / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso z indyka 90%, <u>ser</u> , pomidor, papryka	222,6
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. / mleko / Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. / gluten / Woda 200ml. Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ryż; <u>mąka</u> , mięso wieprzowe, cebula, cebula	544
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie truskawkowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. / gluten, mleko / Skład: <u>jogurt naturalny</u> , <u>mleko</u> , truskawki, <u>pieczywo</u>	189,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1095kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z jajka i sera żółtego z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g. / gluten, jajko, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>ser żółty</u> , <u>majonez</u> , <u>śmietana 12%</u> , <u>jajko</u> , rzodkiewka, szczypiorek	261,3
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem z buraków z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Kokardki 150g z serem białym 50g. / gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: buraki, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki</u> ; <u>makaron</u> , <u>ser</u>	498
Podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt., ogórek zielony do chrupania / gluten / Skład: ciasto francuskie: <u>mąka</u> , olej; parówka z szynki 93%; ogórek zielony	165,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1137,6kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka konserwowa, papryka 50g. / gluten, mleko / Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek z suszonymi pomidorami 50g. / gluten, mleko / Kakao 200ml. / mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso wieprzowe 90%, <u>ser</u> , papryka, suszone pomidory, kakao, <u>mleko</u>	348,4
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / gluten, seler / Talarki drobiowe z brokułami i kaszą jaglaną 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z marchewki tartej 70g. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron</u> ; mięso z kurczaka, brokuły, kasza jaglana, <u>jajko</u> , <u>bułka tarta</u> , ziemniaki, <u>mleko</u> , marchewka	459,9
Podwieczorek	Wyrób własny- Galaretka malinowa z owocami 200ml., biszkopty 2szt. / gluten, jajko / Skład: galaretka malinowa, biszkopty: <u>mąka</u> , <u>jajko</u>	168,1
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1096,4kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. / mleko / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. / gluten, mleko / Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki kukurydziane, <u>mleko</u> , <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , ogórek zielony, pomidor, sałata	300,3
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. / gluten / Kluska na parze 2szt., z polewą porzeczkowo-jogurtową 70ml/30ml. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>kasza wiejska</u> , ziemniaki; kluski: <u>mąka</u> , drożdże, <u>jajko</u> , <u>mleko</u> ; czerwona porzeczka, <u>jogurt naturalny</u>	577,4
Podwieczorek	Bułka grahamka, masło, szynka z kurcząt, sałata 70g. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso z piersi kurcząt 89%, sałata	211,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1228,5kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, ogórek zielony 50g. / gluten, mleko / Pieczywo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g. / gluten, mleko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , <u>ser</u> , powidło śliwkowe, ogórek zielony	241,8
II Śniadanie	Marchewka do chrupania 40g	17
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona 70g. / ryba, gluten / Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , zacierka: <u>mąka</u> , <u>jajko</u> ; <u>mintaj</u> , <u>bułka tarta</u> , ziemniaki, kapusta kiszona	470,4
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane dyniowe 1szt. / gluten, jajko / Skład: <u>mąka</u> , <u>jajko</u> , olej, dynia	281,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1080,8kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.