

- 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 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

14-18.10.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka z piersi fileta, ogórek zielony 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo razowe, masło, ser żółty, papryka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso z kurczaka 84%, <u>ser</u> , ogórek zielony, papryka	238,1
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Gulasz z indyka 80g/20g, kasza pęczak 150g, ogórek kiszony 70g. / <b>gluten</b> / Woda 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , <u>makaron</u> ; mięso z indyka, <u>mąka</u> , <u>kasza pęczak</u> , ogórek kiszony	567,7
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>	233,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1178,1kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, ser biały, rzodkiewka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo z ziarnami, 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	239,1
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Krem z pomarańczowych warzyw z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Jajko sadzone 1szt, ziemniaki puree 100g, marchewka z groszkiem 70g. / <b>jajko, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: marchew, dynia, bataty, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki</u> ; <u>jajko</u> , <u>ziemniaki</u> , <u>mleko</u> , marchewka, groszek zielony	513,3
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka waniliowa z nasionami chia 1szt. / <b>gluten, jajko</b> / Skład: <u>mąka</u> , <u>jajko</u> , olej, wanilia, nasiona chia	244,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1116,6kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, pasta z łososia i sera z pieczoną papryką 50g. / <b>gluten, mleko, ryba</b> / Pieczywo graham, masło, rolada serowa, ogórek zielony 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, łosoś, ser, ser, papryka, ogórek zielony</u>	240
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. / <b>mleko</b> / Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i śmietanką 180g/30ml. / <b>mleko</b> / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki</u> ; ryż, jabłka, cynamon, <u>śmietana 30%-mleko</u>	551,5
Podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, szynka rubinkowa, pomidor 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%, mięso wieprzowe 87%, pomidor</u>	224,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1228,3kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica z indyka, ogórek kiszony 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek z rzodkiewką 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Kawa zbożowa 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%, mięso z indyka 93%, ser, ogórek kiszony, rzodkiewka, kawa zbożowa, mleko</u>	311,8
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. / <b>mleko</b> / Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml Skład: ogórki kiszone, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%, mleko, ryż</u> ; filet z kurczaka, <u>bułka tarta, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny</u>	522
Podwieczorek	Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., chrupki kukurydziane. Skład: owoce, mąka ziemniaczana; chrupki kukurydziane	166,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1139,1kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. / <b>gluten, mleko</b> / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, masło, pomidor, ogórek zielony, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe pełnoziarniste, mleko, pieczywo, masło 82%</u> , pomidor, ogórek zielony, sałata	320,8
II Śniadanie	Kalarepa do chrupania 40g	11,6
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Naleśniki z serem białym 160g. / <b>gluten, mleko, jajko</b> / Woda 200ml. Skład: <u>zakwas żurku, marchewka, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko</u>	562,2
Podwieczorek	Pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, papryka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%, mięso z kurcząt 90%, papryka</u>	167
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1131,6kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.