

- 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

21-25.10.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczyczo żytnie, masło, ser salami, papryka 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczyczo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, ser, powidło śliwkowe, papryka</u>	244,7
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. / <b>mleko</b> / Pierogi leniwe z masełkiem 10szt. / <b>gluten, mleko, jajko</b> / Woda 200ml. Skład: <u>szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, ryż; mąka, jajko, ser; masło 82%- mleko</u>	494,2
Podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, szynka z indyka, rzodkiewka 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%, mięso z indyka 90%, rzodkiewka</u>	226,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1104,7kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe miodowe 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 miodowe, mleko, pieczywo, masło 82%, ogórek zielony, pomidor, sałata</u>	316,7
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Udziec z kurczaka pieczony bez kości 80g, kasza kus kus 130g, surówka z buraków, ogórka kiszzonego i jabłka 70g. / <b>gluten</b> / Woda 200ml. Skład: <u>brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; udziec z kurczaka, kasza kus kus, buraki, ogórek kiszony, jabłko</u>	508,5
Podwieczorek	Wyrób własny- Jabłko pieczone 1szt, Ciastko kruche z kokosem 1szt. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Skład: <u>jabłko; ciastko: mąka, jajko, masło 82%, kokos</u>	237,6
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1182,8kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Kakao 200ml. / <b>mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , <u>jajko</u> , ogórek zielony, kakao, <u>mleko</u>	328,4
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. / <b>gluten, seler</b> / Gołąbek meksykański z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 80g/20g, ziemniaki puree 100g, surówka z marchewki tartej 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron</u> ; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy 30%, <u>mąka</u> , <u>śmietana 18%</u> , ziemniaki, <u>mleko</u> , marchewka	459,3
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto drożdżowe z kruszonką 1szt. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Skład: <u>mąka, jajko, mleko</u> , drożdże; <u>mąka, masło 82%</u>	262,5
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1189,2kcal

CZWARTEK		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	Banan	142,5
Obiad	Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. / <b>gluten</b> / Makaron świderki 150g z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml/50ml. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: <u>kasza manna</u> , marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; <u>makaron</u> , truskawki, <u>jogurt naturalny</u>	541
Podwieczorek	Wyrób własny- Focaccia z parmezanem i pomidorami 1szt. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>mąka</u> , oliwa, drożdże, <u>pomidory</u> , <u>parmezan</u>	170
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1137,5kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, parówka z szynki, pomidor 100g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , parówka z szynki 93%, pomidor	263,2
II Śniadanie	Marchewka do chrupania 40g	25
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Kotlet rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona 70g. / <b>ryba, gluten, jajko</b> / Woda 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , zacierka: <u>mąka, jajko</u> ; <u>mintaj, jajko</u> , <u>bułka tarta</u> , ziemniaki, kapusta kiszona	542,4
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek bananowo-brzoskwiniowy 70g., chrupki kukurydziane. / <b>mleko</b> / Skład: <u>ser</u> , banan, brzoskwinia, chrupki kukurydziane	175,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1076kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.