

- 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

## 28-31.10.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Pieczywo razowe, masło, połówka z indyka, pomidor 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo razowe, masło, ser biały, ogórek kiszony 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z piersi indyka 93%, <u>ser</u> , pomidor, ogórek kiszony	215,7
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. / <b>mleko</b> / Spaghetti bolognese 200g. / <b>gluten</b> / Woda 200ml. Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , ryż; <u>makaron</u> , mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%	534
Podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie owoce leśne 150ml., wafle ryżowe 2szt. / <b>mleko</b> / Skład: <u>jogurt naturalny</u> , <u>mleko</u> , owoce leśne, wafle ryżowe	221,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1110,5kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. / <b>mleko</b> / Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo graham, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>płatki kukurydziane</u> , <u>mleko</u> , <u>pieczywo, masło 82%</u> , ogórek zielony, pomidor, sałata	302,3
II Śniadanie	Kalarepa do chrupania 40g	11,6
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml. Kluska na parze 2szt., z musem bananowo-brzoskwiniowo-jogurtowym 70ml/30ml. / <b>gluten, jajko, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; kluski: <u>mąka, drożdże, jajko, mleko</u> ; banan, brzoskwinia, <u>jogurt naturalny</u>	550,4
Podwieczorek	Bułka razowa, masło, szynka pierś maślana, papryka 70g. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z piersi kurcząt 85%, papryka	212,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1146,6kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczycwo słończnikowe, masło, pasta z tuńczyka i sera ze szczypiorkiem 50g. / <b>gluten, ryba, mleko</b> / Pieczywo słończnikowe, masło, ser salami, papryka 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> , <u>szczypiorek</u> , <u>papryka</u>	254,6
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. / <b>gluten, mleko</b> / Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. / <b>gluten, jajko</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 kurczaka, mięso wieprzowe, <u>jajko</u> , <u>bułka tarta</u> , <u>ziemniaki</u> , <u>buraki</u>	460,7
Podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane z porzeczkami 1szt. / <b>gluten, jajko</b> / Skład: <u>mąka</u> , <u>jajko</u> , <u>olej</u> , <u>porzeczka czerwona</u>	250,4
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u>	70

1085,7kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczycwo z ziarnami, masło, szynka wiejska, ogórek zielony 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Pieczywo z ziarnami, masło, twarożek z rzodkiewką 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Kawa zbożowa 200ml. / <b>gluten, mleko</b> / Skład: <u>pieczywo</u> , <u>masło 82%</u> , mięso wieprzowe 104g/100g, <u>ser</u> , ogórek zielony, <u>rzodkiewka</u> , <u>kawa zbożowa</u> , <u>mleko</u>	324
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. / <b>mleko</b> / Makaron 150g z serem białym 50g. / <b>gluten, mleko</b> / Woda 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%</u> , <u>mleko</u> , <u>ziemniaki</u> ; <u>makaron</u> , <u>ser</u>	427,5
Podwieczorek	Wyrób własny- Pizza z szynką, serem 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

1172kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.