

- 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

04-08.11.2024

PONIEDZIAŁEK		kcal
Śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki zbożowe pełnoziarniste, mleko, pieczywo, masło 82%</u> , ogórek zielony, pomidor	320,8
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Pierogi ukraińskie z cebulką 7szt. /gluten, mleko/ Woda 200ml. Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, <u>śmietana 18%, mleko</u> , przyprawy ziołowe, ryż; <u>mąka, ser</u> , ziemniaki, cebula, cebula	538
Podwieczorek	Bułka grahamka, masło, szynka konserwowa, sałata 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso wieprzowe 90%, sałata	209,1
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1206,9kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka z indyka, kiełki rzodkiewki 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo graham, masło, twarożek z suszonymi pomidorami 50g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u> , mięso z indyka 90%, <u>ser</u> , kiełki rzodkiewka, suszone pomidory	222,6
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. /mleko/ Woda 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron</u> ; połędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, <u>jogurt naturalny</u>	537,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt truskawkowy 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. /gluten, mleko/ Skład: <u>jogurt naturalny, truskawki, pieczywo, masło 82%</u>	239,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1119,7kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 100g. / gluten, jajko, mleko / Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, ser, jajko, szczypiorek</u>	261,3
II Śniadanie	Mandarynka	30
Obiad	Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. / mleko / Zraz z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z ogórka kiszzonego 70g. / gluten, jajko, mleko / Woda 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, <u>śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; filet z indyka, jajko, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%, mąka, kasza jęczmienna, ogórek kiszony</u>	552,4
Podwieczorek	Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt. Skład: banan, kakao, wafle ryżowe	164,3
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1078kcal

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser biały, papryka 50g. / gluten, mleko / Pieczywo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g. / gluten, mleko / Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo, masło 82%, ser, powidło śliwkowe, papryka</u>	241,8
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Krem z buraków z grzankami 300ml. / gluten, mleko / Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i śmietanką 180ml/30ml. / mleko / Woda 200ml. Skład: buraki, <u>śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%</u>	518,6
Podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt., ogórek zielony do chrupania / gluten / Skład: ciasto francuskie: <u>mąka, olej; parówka z szynki 93%; ogórek zielony</u>	165,8
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1138,7kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka z kurcząt, pomidor 50g. / gluten, mleko / Pieczywo słonecznikowe, masło, ser salami, rzodkiewka 50g. / gluten, mleko / Kakao 200ml. / mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%, mięso z piersi kurcząt 89%, ser, pomidor, rzodkiewka, kakao, mleko</u>	363,6
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. / gluten, jajko, mleko / Burger rybny 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. / ryba, jajko, gluten, mleko / Woda 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%, mleko, zacierka: mąka, jajko; mintaj, jajko, marchewka, groszek zielony, bułka tarta, ziemniaki, mleko, kapusta kiszona</u>	420,4
Podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt. / gluten, jajko / Skład: <u>mąka, jajko, olej, marchewka</u>	244,2
II Podw.	Kanapka 20g. Herbatka 200ml. / gluten, mleko / Skład: <u>pieczywo, masło 82%</u>	70

1167,2kcal

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.