

PONIEDZIAŁEK 1009kcal

Śniadanie: 335kcal

ZUPA MLECZNA Z RYZEM 200g /mleko/
BUŁKA PSZENNO-KUKURYDZIANA 30g Z
MASŁEM 6g, SER ŻÓŁTY SALAMI
20g/pszenica, mleko/
MIX WARZYN 40g (pomidor, ogórek
szklarniowy, papryka, sałata lodowa, kiełki)

II Śniadanie: 39kcal

JABŁKO 150g

Obiad: 492kcal

ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 250
g/pszenica, jajo, seler/
NALEŚNIKI 40g Z SEREM 35g I SOSEM
JOGURTOWO-TRUSKAWKOWYM
50g/pszenica, mleko, jajo/
WODA Z CYTRYNĄ bez ograniczeń

Podwieczorek: 143 kcal

PARÓWKA Z SZYNKI 70g /gorczyca/
CHLEB ŻYTNI RAZOWY 25g Z MASŁEM 6g
/mleko/
PAPRYKA SŁUPKI 20g
HERBATA Z MELISĄ bez ograniczeń

Szczegółowych informacji dotyczących produktów można uzyskać u Pani
Intendent.

Z przyczyn od nas nie zależnych menu może ulec zmianie.

WTOREK - 1009kcal

Śniadanie: 310kcal

KASZA MANNA NA MLEKU 200g/gluten, mleko/
CHLEB ŻYTNI STAROWIEJSKI 30g Z MASŁEM
EKSTRA 6g/pszenica, mleko/
INDYK Z BOBROWNIK 20g
MIX WARZYW 30g/pomidor, papryka, ogórek
szklarniowy, kielki, sałata, rukola /

II Śniadanie: 71kcal

BANAN 100-150g

OBIAD: 503 kcal

ZUPA KREM Z PIECZONEJ PAPRYKI I DYNIE 250 g
Z GRZANKAMI Z PIECZYWA RAZOWEGO 10g
/seler, pszenica, mleko/
KOTLET DROBIOWY JEŻYKI 100g / jaja, pszenica/
ZIEMNIAKI PIECZONE 110-150g
SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150g
KOMPOT Z WIŚNI Z MAŁĄ ZAWARTOŚCIĄ
CUKRU 150g

PODWIECZOREK: 125kcal

JOGURT STRACIATELLA 120g /mleko, kakao/
DROŻDŻÓWKA WŁASNEGO WYPIEKU 25g/
mleko, pszenica, jaja /
KIWI 50 g

ŚRODA - 1015kcal

Śniadanie: 347kcal

**PŁATKI KUKURYDZIANE BEZ CUKRU NA
NAPOJU OWSIANYM 200g**

**BUŁKA Z ŻYTEM 35 g/ pszenica, soja/
PASTA Z BIAŁEJ FASOLI 10g, KRUCHA
POŁĘDWICA 10g**

**MIX WARZYW/ pomidor , papryka, ogórek
szklarniowy, kiełki ,sałata rzymska, szpinak /**

II Śniadanie: 47kcal

ANANAS 100-150g

OBIAD : 432kcal

**ZABIELANA ZUPA OGÓRKOWA Z DUŻĄ
ILOŚCIĄ WARZYW 200g/seler, mleko/
WEGAŃSKI GULASZ CARRY Z CIECIERZYCĄ I
WARZYWAMI 100g**

RYŻ BRAZOWY 40g

WODA Z CYTRYNĄ bez ograniczeń

PODWIECZOREK: 189kcal

CZEKOLADA 120 ml

WODA z plasterkiem ogórka bez ograniczeń

**FOCACCIA ZIOŁOWA 50g / pszenica/
MARCHEW SŁUPKI DO CHRUPANIA 20g**

CZWARTEK 956 kcal

Śniadanie: 308kcal

ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUSKUS
PERŁOWĄ 200g/pszenica, mleko/
BUŁKA SZPINAKOWA 35g/BUŁKA PSZENNA
35g/ pszenica/
MASŁO EKSTRA 6g/ RAMA 6g/mleko/
POŁĘDWICA LUKSUSOWA 20g/ gorczyca/
MIX WARZYW/ RZODKIEWKA, OGÓREK,
POMIDOR, PAPRYKA,SAŁATA
RZYMSKA,KIEŁKI/

II Śniadanie: 37kcal

ANANAS 100g

Obiad: 432kcal

KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ
250ml/pszenica, seler/
PIECZEŃ Z INDYKA 60g Z CZOSNKIEM I
ZIOŁAMI
ZIEMNIAKI 100g
SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100g

PODWIECZOREK: 179kcal

PLACEK Z KRUSZONKĄ 30g / pszenica/
MLEKO 3,2% / mleko/
JABŁKO

PIĄTEK 1018kcal

Śniadanie: 350kcal

OWSIANKA NA MLEKU 200ml

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI ZE

SŁONECZNIKIEM 35g/

PYTLOWY/pszenica/

MASŁO EKSTRA 6g/mleko/

PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM 10g

/jaja/

POŁĘDWICA KRUCHA LUKSUSOWA 10g

/gorczyca/

MIX WARZEW/ pomidor, papryka, sałata,

rzodkiewka, kiełki, rukola /

II ŚNIADANIE: 40 kcal

PATERA OWOCÓW SEZONOWYCH 100g

Obiad: 345 kcal

ZABIELANY BARSZCZ CZERWONY Z

ZIEMNIAKAMI 250ml/mleko, seler/

FILET Z MIRUNY PANIEROWANY W

PANKO 80g /jajo, pszenica,ryba/

KASZA BULGUR 100g/pszenica/

OGÓREK KISZONY 80g

EKOLOGICZNY SOK JABŁKOWY 150ml

Podwieczorek: 283 kcal

GOFRY TRADYCYJNE 60g /pszenica, mleko,

jajo /

MUS BORÓWKOWY 10ml

HERBATA 120 ML