

PONIEDZIAŁEK 1010kcal

Śniadanie: 306kcal

ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM

200ml/mleko, pszenica/

CHLEB ŻYTNI RAZOWY 35g/pszenica/

MASŁO EKSTRA 6g/mleko/

SCHAB PIECZONY-PARZONY 20g/gorczyca/

**MIX WARZYW/pomidor, papryka, ogórek
kiszony, kielki, szpinak**

II Śniadanie: 35kcal

MELON/GRUSZKA 100g

Obiad: 286kcal

ZUPA JARZYNOWA 250ml/seler/

LENIWE KLUSKI 100g /pszenica, mleko ,jaja/Z

POLEWĄ JOGURTOWO-OWOCOWĄ

20ml/mleko/

WODA Z CYTRYNĄ bez ograniczeń

Podwieczorek: 382 kcal

PLECIONKA DROŻDŻOWO-ZIOŁOWA

50g/pszenica, mleko, jajo/

BUDYŃ WYRÓB WŁASNY/mleko , pszenica/

KALAREPKA , OGÓREK SŁUPKI 20g

Szczegółowych informacji dotyczących produktów można uzyskać u Pani
Intendent.

Z przyczyn od nas nie zależnych menu może ulec zmianie.

WTOREK - 1005kcal

Śniadanie: 362kcal

ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI 200ml/
mleko/

KIEŁBASA SZYNKOWA-DROBIOWA 10g/gorczyca/
SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM Z OGÓRKIEM I
KUKURYDZĄ 10g/ tuńczyk/

II Śniadanie: 55kcal

BANAN/ JABŁKO 100g

OBIAD: 397 kcal

ZUPA Z PIECZONYCH WARZYW Z PESTKAMI
SŁONECZNIKA 200ml/seler/

POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA 50g

KASZA PĘCZAK 100g/jęczmień/

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z MARCHEWKĄ
JABŁKIEM I OLEJEM 100g

KOMPOT OWOCOWY 150ml

PODWIECZOREK: 191kcal

KISIEL Z DODATKIEM JABŁEK I WIŚNI 180 ml

CIASTO UCIERANE Z TRUSKAWKĄ 50g-80g

/pszenica, jaja, mleko/

ŚRODA - 1018kcal

Śniadanie: 410kcal

KASZA KUSKUS NA MLEKU 200ml/mleko ,gluten/
CHLEB ŻYTNI CZARNOWIESKI 35g/pszenica/
MASŁO EKSTRA 6g/mleko/
MOTYLKI Z KIELBASY PIECZONEJ 20g/gorczyca/
PASTA WARZYWNA Z PAPRYKĄ 10g
MIX WARZYW/pomidor, ogórek, sałata, ogórek kiszony/
KETCHUP

II Śniadanie: 49kcal
GRUSZKA, KIWI 100g

OBIAD : 406kcal

ROSÓŁ DROBIOWY 250 ml/z kaczką, indykiem,
kurczakiem/, MAKARON NITKI 10g /pszenica ,seler/
KOTLECIKI Z SOCZEWICY I FASOLI/80g Z SOSEM
POMIDOROWYM 10g
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 100g
TRIO NA PARZE 100g/ kalafior,brokul,marchew baby/ W
POMADZIE MAŚLANEJ /mleko/

PODWIECZOREK: 153kcal

JOGURT NATURALNY 3% Z MALINAMI 180ml/mleko/
CHRUPIKI KUKURYDZIANE 10g
ŚLIWKA

CZWARTEK 1019 kcal

Śniadanie: 294kcal

KAKAO NA MLEKU 2% 200ml/mleko/
BUŁKA Z ZIARNAMI , BUŁKA Z ŻYTEM

35g/pszenica/

MASŁO EKSTRA 6g/mleko/

TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ 5g/mleko/
PASZTET DROBIOWO-WARZYWNY

20g/seler, pszenica/

MIX WARZYW 20g/pomidor, papryka, ogórek,
sałata rzymska , kiełki/

II Śniadanie: 45kcal

BRZOSKWINIA UFO 100g

Obiad: 545kcal

ZUPA KOPERKOWA NA WYWARZE

WARZYWNYM 250ml/seler/

MAKARON PEŁNOZIARNISTY 80g Z SOSEM

WOŁOWO-POMIDOROWYM 60g/seler,
pszenica/

SURÓWKA Z BURACZKÓW Z CEBULĄ I
JABŁKIEM 100g

EKOLOGICZNY SOK JABŁKOWY 180ml

PODWIECZOREK: 136kcal

BAWARKA 180ml/mleko/

BAGIETKA PSZENNA FRANCUSKA

20g/pszenica, mleko/

DŻEM BRZOSKWINIOWY

NISKOSŁODZONY 5g

MARCHEW KRAŻEK

PIĄTEK 1015kcal

Śniadanie: 317kcal

MLEKO Z PŁATKAMI JAGLANYMI I
OWOCAMI 200ml/mleko/
CHLEB SŁONECZNIKOWY 35 g /pszenica/
MASŁO EKSTRA 6g/mleko/
JAJO NA TWARDO 30g/jajo/
POŁĘDWICA Z INDYKA 10g
MIX WARZYW/pomidor, papryka, ogórek,
rzodkiewka, sałata, ogórek kiszony/

II ŚNIADANIE: 35 kcal

PATERA OWOCÓW/ jabłko, pomarańcza,
melon/

Obiad: 402kcal

KAPUŚNIAK ZE SŁODKIEJ KAPUSTY Z
ZIEMNIAKAMI I POMIDOREM PELLATI
250 ml/seler/
ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z
ŁOSOSIEM I CUKINIĄ 100g/łosoś/
MIX SAŁAT Z JOGURTEM
GRECKIM/mleko/
KOMPOT WIŚNIOWY 150ml

Podwieczorek: 261 kcal

CIASTO BISZKOPTOWE/jaja, pszenica/ Z
OWOCAMI 60g