

MENU 16-20 grudnia



PONIEDZIAŁEK (1117 kcal)

POSILKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Pieczywo mieszane, masło, ser edamski, salami, świeży ogórek, rzodkiewka	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo razowe i białe, • ser edamski, • masło, • salami, • świeży ogórek, • rzodkiewka 	220	367	1, 7
II ŚNIADANIE	Mandarynka	<ul style="list-style-type: none"> • mandarynka 	65	27	
OBIAD	Zupa krupnik z ziemniakami, kaszą jęczmienną, marchewką i koperkiem	<ul style="list-style-type: none"> • wywar z kurczaka, • wywar z wędzonki, • pietruszka, por, seler, • marchew, • ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, czosnek, pieprz ziołowy, sól, • kopernek, • kasza jęczmienna 	250	212	1, 9
	Spaghetti bolognese z warzywami z makaronem penne	<ul style="list-style-type: none"> • szynka wieprzowa, • marchew, por, cebula, papryka słodka, • bazylia, oregano, zioła prowansalskie, • czosnek, papryka, sól, pieprz ziołowy, pulpa pomidorowa, przecier pomidorowy, zielona pietruszka, • makaron penne (100% mąka durum) 	230	397	1
PODWIECZOREK	Wafle ryżowe z twarogiem z jabłuszkiem (wyrób własny)	<ul style="list-style-type: none"> • wafle ryżowe, • twaróg półtłusty, • jabłko 	50	114	7

WTOREK (1116 kcal)

POSILKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Bułka paryska z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, polędwica sopocka	<ul style="list-style-type: none"> • bułka paryska, • masło, • jajko, majonez, • szczypiorek, • polędwica sopocka 	200	355	1, 3, 7
II ŚNIADANIE	Jabłko	<ul style="list-style-type: none"> • jabłko 	140	65	
OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami	<ul style="list-style-type: none"> • wywar z kurczaka • pietruszka, por, seler, marchewka, cebula, • fasolka szparagowa, groszek zielony, • śmietana, • ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól, kurkuma, gałka muszkatołowa 	250	145	7, 9
	Pulpeciki drobiowe z cebulką w sosie koperkowym (80g), kasza pęczak (120g), surówka colesław (80g)	<ul style="list-style-type: none"> • udko trybowane z kurczaka, filet z piersi z kurczaka • bułka kajzerka, jaja, • cebula, koperek • olej rzepakowy • śmietana, • kasza pęczak, • sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, • marchewka, świeża kapusta, majonez 	280	395	1, 3, 7
PODWIECZOREK	Banan, ciastka z ciemnego kakao	<ul style="list-style-type: none"> • banan, • ciastka z ciemnego kakao 	120	156	1, 3

ŚRODA (1109 kcal)

POSILKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Bułka kajzerka z masłem, twarogiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką, czerwona papryka paski	<ul style="list-style-type: none"> • bułka kajzerka, • masło • twaróg półtłusty • szczypiorek • rzodkiewka, • czerwona papryka świeża 	180	365	1, 7
II ŚNIADANIE	Ogórek świeży słupki do pochrupania	<ul style="list-style-type: none"> • ogórek świeży zielony 	75	15	
OBIAD	Zupa krem z marchewki z ziołowymi grzankami z pieca	<ul style="list-style-type: none"> • wywar z kurczaka, • por, seler, marchew, • pietruszka korzeń, • ziemniaki, • grzanki z chleba pszennego, • sól, pieprz ziołowy, • listek laurowy, • śmietana, mleko 	250	227	1, 7, 9
	Kurczak w sosie szpinakowo serowym z cebulką (120g), kasza bulgur (120g)	<ul style="list-style-type: none"> • pierś z kurczaka, • szpinak, • ser żółty, śmietana, • czosnek, papryka słodka, sól, pieprz ziołowy, gałka muszkatołowa, • kasza bulgur 	240	374	1, 7
PODWIECZOREK	Kisiel truskawkowy	<ul style="list-style-type: none"> • skrobia ziemniaczana, • woda, • truskawki, • cukier do smaku 	150	128	

CZWARTEK (1122 kcal)

POSILKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Chlebek pomorski z maselkiem, jajko gotowane, ser gouda, szczypiorek	<ul style="list-style-type: none"> • chlebek pomorski, • masło, • jajko gotowane, • ser gouda, • szczypiorek 	220	338	1, 3, 7
II ŚNIADANIE	Marchew do pochrupania	<ul style="list-style-type: none"> • marchew świeża 	120	32	
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem, marchewką i zieloną pietruszką	<ul style="list-style-type: none"> • wywar z kurczaka, • pulpa pomidorowa, • przecier pomidorowy, • pietruszkę korzeń, por, • seler, marchew, • zielona natka pietruszki, • śmietana do zabielenia, • ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, pieprz, • ziołowy, zioła prowansalskie, oregano, bazylia, sól • makaron 	250	214	1, 7, 9
	Naleśniki z twarogiem w sosie jogurtowo-truskawkowym	<ul style="list-style-type: none"> • mąka, jajko, mleko, • jogurt naturalny typu greckiego, • cukier waniliowy, • twaróg półtłusty zmielony, • truskawki, • cukier do smaku, sól 	220	407	1, 3, 7
PODWIECZOREK	Jabłko, chrupki kukurydziane	<ul style="list-style-type: none"> • jabłko, • chrupki kukurydziane 	120	131	

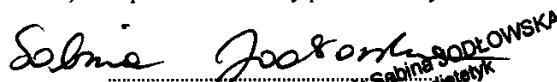
PIĄTEK (1090 kcal)

POSILKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Waniliowa kaszka manna na mleku (wyrób własny), rogalik z masłem	<ul style="list-style-type: none"> • kasza manna, • mleko, • cukier waniliowy do smaku, • rogalik, masło 	180	327	1, 7
II ŚNIADANIE	Mandarynka	<ul style="list-style-type: none"> • mandarynka 	65	27	
OBIAD	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami, fasolą i marchewką	<ul style="list-style-type: none"> • wywar z kurczaka, wywar z wędzonki pietruszka, por, seler, marchew, fasola czerwona, koperek • ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, czosnek, pieprz ziołowy, sól • ziemniaki, tarte buraki, koncentrat barszczu 	250	213	9
	Panierowany filec z morszczuka (80g), ziemniaki pure (120g), surówka z kapusty i ogórka kiszzonego (80g)	<ul style="list-style-type: none"> • filec z morszczuka 100%, • bułka tarta, jajko, • sól i pieprz, • masło, mleko, olej rzepakowy, • ziemniaki, • cukier odrobina do smaku, • kapusta świeża, ogórek kiszony 	280	375	1, 3, 7
PODWIECZOREK	Gruszka, ciastka z suszoną żurawiną	<ul style="list-style-type: none"> • gruszka • ciastka z suszoną żurawiną 	120	148	1, 3

ALERGENY:

1. Ziarna zbóż zawierające gluten, tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, jak również produkty przygotowane na ich bazie, 3. Jaja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty przygotowane na ich bazie, 9. Seler i produkty przygotowane na ich bazie

jadłospis zatwierdzony przez dietetyka



 Imię i Nazwisko

SABINA JODŁOWSKA
 dr Sabina Jodłowska
 dietetyk