

MENU 2-6 grudnia



PONIEDZIAŁEK (1198 kcal)

POSIŁKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Bułka kajzerka z masłem, twarożek jagodowy (wyrób własny)	<ul style="list-style-type: none"> • bułka kajzerka • masło • twaróg półtłusty • jagody 	180	387	1, 7
II ŚNIADANIE	Jabłko	<ul style="list-style-type: none"> • jabłko 	140	65	
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
	Spaghetti bolognese z warzywami z makaronem penne	<ul style="list-style-type: none"> • szynka wieprzowa • marchew, por, cebula • papryka czerwona 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	Banan, chrupki kukurydziane	<ul style="list-style-type: none"> • banan • chrupki kukurydziane 	120	136	

WTOREK (1170 kcal)

POSIŁKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA A (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Chlebek pomorski z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, świeży ogórek	<ul style="list-style-type: none"> • chlebek pomorski, • masło, • jajko, majonez, • szczypiorek, • świeży ogórek, • sól i pieprz 	200	355	1, 3, 7
II ŚNIADANIE	Mandarynka	<ul style="list-style-type: none"> • mandarynka 	65	27	
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem, marchewką i zieloną pietruszką	<ul style="list-style-type: none"> • wywar z kurczaka • pulpa pomidorowa, • przecier pomidorowy • pietruszka korzeń, por, seler, marchew, • zielona natka pietruszki • śmietana do zabielenia • ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, pieprz, ziołowy, zioła prowansalskie, oregano, bazylia, sól, • ryż 	250	214	7, 9
	Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (80g), kasza bulgur (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 bulgur • sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie • marchewka, świeża kapusta, • majonez 	280	395	1, 3, 7
PODWIECZOREK	Wafle ryżowe z dżemem porzeczkowym niskosłodzonym	<ul style="list-style-type: none"> • wafle ryżowe • dżem porzeczkowy niskosłodzony 	70	179	

ŚRODA (1055 kcal)

POSIŁKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Pieczyczo mieszane z masłem, ser edamski, kiełbasa krakowska parzona, papryka czerwona paski, rzodkiewka czerwona	<ul style="list-style-type: none"> • piezyczo razowe i białe, • masło, • kiełbasa krakowska parzona, • ser edamski • papryka czerwona świeża • rzodkiewka czerwona 	180	312	1, 7
II ŚNIADANIE	Marchewka do chrupania	<ul style="list-style-type: none"> • świeża marchew 	120	32	
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami, marchewką i koperkiem	<ul style="list-style-type: none"> • wywar z kurczaka • ogórki kiszzone • pietruszka, por, seler, marchew, koperek • majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, pieprz, sól • śmietana 	250	130	7, 9
	Potrawka z kurczaka z warzywami i ananasem z dodatkiem mleka kokosowego (120g), ryż paraboliczny (120g)	<ul style="list-style-type: none"> • filet z kurczaka • fasolka szparagowa, marchewka, cebulka, ananas, groszek, kalafior • pulpa pomidorowa, przecier pomidorowy • mleko kokosowe • czosnek, papryka słodka, sól, pieprz ziołowy, curry • ryż paraboliczny 	240	392	
PODWIECZOREK	Ciasto jogurtowe z malinami – wyrób własny	<ul style="list-style-type: none"> • jajka, mąka pszenna, cukier, • olej rzepakowy, • jogurt grecki, masło • maliny 	100	189	1, 3, 7

CZWARTEK (1082 kcal)

POSIŁKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Chlebek pomorski z masłem, paróweczki z szynki, świeży ogórek, ketchup	<ul style="list-style-type: none"> • chlebek pomorski, masło • parówki z szynki (96 % mięso), • świeży ogórek, • ketchup 	220	364	1, 7
II ŚNIADANIE	Kiwi	<ul style="list-style-type: none"> • kiwi 	75	42	
OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami, marchewką i zieloną pietruszką	<ul style="list-style-type: none"> • wywar z kurczaka • pietruszka • por • seler • marchew, • zielona pietruszka, • fasolka zielona, kalafior, • ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól, kurkuma, gałka muszkatołowa, • śmietana, • ziemniaki 	250	145	7, 9
	Makaron świderki z jogurtem typu greckiego z prażonymi jabłkami i odrobiną cynamonu	<ul style="list-style-type: none"> • makaron świderki (100% durum) • jogurt typu greckiego • jabłka, • cynamon, • cukier do smaku 	220	383	1, 7
PODWIECZOREK	Gruszka, ciastka z suszoną żurawiną	<ul style="list-style-type: none"> • gruszka • ciastka z suszoną żurawiną 	120	148	1, 3

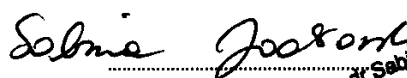
PIĄTEK (1092 kcal)

POSIŁKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Waniliowa kaszka manna na mleku (wyrób własny), bułka paryska z masłem	<ul style="list-style-type: none"> • kasza manna • mleko • cukier waniliowy do smaku • bułka paryska, masło 	180	327	1, 7
II ŚNIADANIE	Mandarynka	<ul style="list-style-type: none"> • mandarynka 	65	27	
OBIAD	Zupa krupnik z ziemniakami, kaszą jęczmienną i marchewką	<ul style="list-style-type: none"> • wywar z kurczaka • wywar z wędzonki • pietruszka, por, seler, marchew, • zielona pietruszka, • ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, czosnek, pieprz ziołowy, sól, • kasza jęczmienna 	250	212	1, 9
	Kotlet de volaille z masłem (80g), ziemniaki pure (120g), buraczki (80g)	<ul style="list-style-type: none"> • filet z piersi z kurczaka, • masło, • zielona pietruszka, • bułka kajzerka, jajka • papryka słodka, curry, sól, pieprz ziołowy • ziemniaki, masło, mleko • buraki, sok z cytryny • mąka ziemniaczana 	280	398	1, 3, 7
PODWIECZOREK	Kisiel truskawkowy	<ul style="list-style-type: none"> • skrobia ziemniaczana, • woda, • cukier do smaku • truskawki 	150	128	

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 **dr Sabina JODŁOWSKA**
 dietetyk