

MENU 25-29 sierpnia



PONIEDZIAŁEK (1116 kcal)

POSILKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Chlebek pomorski z masłem, paróweczki z szynki, świeży ogórek, czerwona papryka świeża	• chlebek pomorski, masło • parówki z szynki (96 % mięso), • świeży ogórek, • czerwona papryka świeża.	220	364	1, 7
II ŚNIADANIE	Mandarynka	• mandarynka	65	27	
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, marchewką i koperkiem	• wywar z kurczaka, • pietruszka, por, seler, marchew, • ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, pieprz, sól, • ziemniaki, • kalafior, • Koperek, • śmietana, mleko.	250	192	7, 9
	Spaghetti bolognese z warzywami z makaronem penne	• 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	• banan • chrupki kukurydziane	120	136	

WTOREK (1152 kcal)

POSIŁKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Bułka grahamka z masłem, twarożek ze świeżą borówką amerykańską (wyrób własny)	• bułka grahamka • masło • twaróg półtłusty • borówka amerykańska.	180	362	1, 7
II ŚNIADANIE	Arbuz	• arbuz	130	45	
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem i marchewką	• wywar z kurczaka, • pulpa pomidorowa, • przecier pomidorowy • pietruszka korzeń, por, • seler, marchew, • śmietana do zabilania • ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, • pieprz, ziołowy, zioła prowansalskie, • oregano, bazylia, sól, • ryż.	250	214	7, 9
	Pieczeń rzymska faszerowana czerwoną papryką i cebulką w sosie pieczeniowym (80g), kasza gryczana (120g), surówka z marchewki (80g)	• szynka wieprzowa, • jajko, cebula, • bułka kajzerka, bułka tarta, • sól, pieprz, majeranek, • czosnek, cebula, • papryka czerwona • ziele angielskie, liść laurowy, • kasza gryczana, • marchew świeża, • majonez.	280	378	1, 3
PODWIECZOREK	Jabłko, ciastka zbożowe z nasionami	• jabłko • ciastka zbożowe z nasionami	130	153	1, 3

ŚRODA (1013 kcal)

POSILKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Pieczyno mieszane z masłem, ser edamski, polędwica sopocka, świeży ogórek, biała rzodkiewka	• pieczywo razowe i białe, • masło, • polędwica sopocka, • ser edamski, • świeży ogórek, • biała rzodkiewka.	200	334	1, 7
II ŚNIADANIE	Marchewka do chrupania	• świeża marchew	120	32	
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami, marchewką i koperkiem	• wywar z kurczaka, • ogórki kiszzone, • pietruszka, por, seler, • marchew, koperek, • majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, pieprz, sól, • śmietana.	250	130	7, 9
	Kurczak w sosie śmietanowym z mini marchewką i cebulką (120g), ryż paraboliczny z dodatkiem kurkumy (120g)	• pierś z kurczaka • marchewka, • cebula, • czosnek, papryka słodka, sól, pieprz ziołowy, curry, • ryż paraboliczny, kurkuma, • śmietana.	240	375	1, 7
PODWIECZOREK	Galaretka truskawkowa z brzoskwiniami	• galaretka truskawkowa, • brzoskwinia.	130	142	

CZWARTEK (1058 kcal)

POSILKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Bułka grahamkai z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, świeży ogórek	• bułka grahamka, • masło, • jajko, majonez, • szczypiorek, • sól i pieprz, • świeży ogórek.	200	348	1, 3, 7
II ŚNIADANIE	Arbuz	• arbuz	130	45	
OBIAD	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami, marchewką i koperkiem	• wywar z kurczaka i wędzonki • ziemniaki, marchew, seler, por, pietruszka, koperkiem • liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, czosnek, pieprz ziółowy, majeranek • kapusta świeża młoda.	250	128	9
	Panierowane kotleciki mielone drobiowe z cebulką (80g), ziemniaki puree (120g), surówka coleslaw (50g)	• trybowane udko z kurczaka, • bułka tarta, jajko, bułka tarta, • olej rzepakowy, • cebulka, • sól, pieprz ziółowy, papryka słodka, curry, • ziemniaki, • masło, mleko, • marchewka, • kapusta świeża biała, majonez.	250	417	1, 3, 7
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z miksem płatków	• jogurt naturalny • płatki owsiane i żytnie	150	120	1, 7

PIĄTEK (1136 kcal)

POSIŁKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Chlebek razowy ze słonecznikiem z masłem, pasta z tuńczyka i jajka – wyrób własny, świeży ogórek.	• chlebek razowy ze słonecznikiem, • masło, • majonez, • jajko, • tuńczyk w sosie własnym z puszki, • świeży ogórek, • sól i pieprz	200	346	1, 3, 7
II ŚNIADANIE	Nektarynka	• nektarynka	130	52	
OBIAD	Zupa krupnik z ziemniakami, kaszą jęczmienną, marchewką i koperkiem	• wywar z kurczaka, • wywar z wędzonki, • pietruszka, por, seler, • marchew, koperek, • zielona pietruszka, • ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, • czosnek, pieprz • ziołowy, sól, • kasza jęczmienna.	250	212	1, 9
	Panierowane kotleciki marchewkowe (80g), ziemniaki pure (120g), buraczki (80g)	• marchewka tarta, • ryż • bułka tarta • jajko • ziemniaki, • masło, mleko • sól, pieprz ziołowy, • papryka słodka, • kurkuma • buraki, sok z cytryny, • cukier, mąka ziemniaczana.	280	398	1, 3, 7
PODWIECZOREK	Kisiel cytrynowy	• skrobia ziemniaczana, • woda, • cukier do smaku, • cytryna, sok z cytryny.	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

Solmie Podłowska
Solmie Podłowska
 Imię i Nazwisko