

# MENU 29 września – 03 października



## PONIEDZIAŁEK (1159 kcal)

| POSILKI             | RODZAJ                                                                                       | SKŁADNIKI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | GRAMATURA (g) | KALORYCZNOŚĆ (kcal) | ALERGENY |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------|----------|
| <b>I ŚNIADANIE</b>  | Chlebek pomorski z masłem, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, polędwica sopocka, ogórek | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>chlebek pomorski,</b></li> <li>• <b>masło,</b></li> <li>• <b>twaróg półtłusty,</b></li> <li>• szczypiorek, rzodkiewka,</li> <li>• polędwica sopocka,</li> <li>• ogórek świeży,</li> <li>• sól i pieprz.</li> </ul>                                                                                                      | 200           | 365                 | 1, 7     |
| <b>II ŚNIADANIE</b> | Jabłko                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jabłko</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 140           | 65                  |          |
| <b>OBIAD</b>        | Zupa krupnik z ziemniakami, kaszą jęczmienną, marchewką i koperkiem                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wywar z kurczaka,</li> <li>• wywar z wędzonki,</li> <li>• pietruszka, por, <b>seler,</b></li> <li>• marchew,</li> <li>• ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, czosnek, pieprz ziołowy, sól,</li> <li>• <b>kasza jęczmienna.</b></li> </ul>                                                                            | 250           | 212                 | 1, 9     |
|                     | Spaghetti bolognese z warzywami i zieloną pietruszką z makaronem penne                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• szynka wieprzowa,</li> <li>• marchew, por, cebula</li> <li>• papryka czerwona słodka</li> <li>• bazylia, oregano, zioła prowansalskie, czosnek, papryka, sól, pieprz ziołowy</li> <li>• pulpa pomidorowa, przecier pomidorowy</li> <li>• zielona pietruszka,</li> <li>• <b>makaron penne</b> (100% mąka durum).</li> </ul> | 230           | 397                 | 1        |
| <b>PODWIECZOREK</b> | Jogurt naturalny z miksem płatków                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>jogurt naturalny,</b></li> <li>• <b>płatki owsiane i żytnie.</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                             | 150           | 120                 | 1, 7     |

## WTOREK (1034 kcal)

| POSILKI             | RODZAJ                                                                                       | SKŁADNIKI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | GRAMATURA (g) | KALORYCZNOŚĆ (kcal) | ALERGENY |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------|----------|
| <b>I ŚNIADANIE</b>  | Chlebek razowy ze słonecznikiem z masłem, twarożek z dodatkiem miodu lipowego (wyrób własny) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>chlebek razowy ze słonecznikiem,</b></li> <li>• <b>masło,</b></li> <li>• <b>twaróg półtłusty,</b></li> <li>• miód lipowy.</li> </ul>                                                                                                                                                             | 180           | 365                 | 1, 7     |
| <b>II ŚNIADANIE</b> | Arbuz                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• arbuz</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 130           | 45                  |          |
| <b>OBIAD</b>        | Zupa ogórkowa z ziemniakami, marchewką i koperkiem                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wywar z kurczaka,</li> <li>• ogórki kiszzone,</li> <li>• pietruszka, por, <b>seler,</b></li> <li>• marchew, koperek,</li> <li>• majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, pieprz, sól,</li> <li>• <b>śmietana.</b></li> </ul>                                                             | 250           | 130                 | 7, 9     |
|                     | Pulpeciki drobiowe w sosie śmietanowo-pomidorowym (80g), kasza bulgur (120g), buraczki (60g) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• udko trybowane z kurczaka,</li> <li>• <b>bułka tarta, jaja,</b></li> <li>• <b>kasza bulgur,</b></li> <li>• sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, curry, liść laurowy, ziele angielskie,</li> <li>• <b>śmietana,</b></li> <li>• buraki, sok z cytryny, cukier do smaku, mąka ziemniaczana.</li> </ul> | 260           | 345                 | 1, 3, 7  |
| <b>PODWIECZOREK</b> | Banan, herbatniki zbożowe                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• banan,</li> <li>• <b>herbatniki zbożowe.</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                             | 120           | 149                 | 1, 3     |

## ŚRODA (1122 kcal)

| POSIŁKI      | RODZAJ                                                                              | SKŁADNIKI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | GRAMATURA (g) | KALORYCZNOŚĆ (kcal) | ALERGENY |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------|----------|
| I ŚNIADANIE  | Pieczyno mieszane z masłem, jajko gotowane, ser edamski, świeży ogórek, szczypiorek | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>piezyno razowe i białe,</b></li> <li>• <b>masło,</b></li> <li>• <b>ser edamski,</b></li> <li>• <b>jajko gotowane,</b></li> <li>• szczypiorek,</li> <li>• świeży ogórek.</li> </ul>                                                                                                                                                      | 220           | 338                 | 1, 3, 7  |
| II ŚNIADANIE | Marchewka do chrupania                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• świeża marchew</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 120           | 32                  |          |
| OBIAD        | Zupa pomidorowa z makaronem, marchewką i zieloną pietruszką                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wywar z kurczaka</li> <li>• pulpa pomidorowa,</li> <li>• przecier pomidorowy</li> <li>• pietruszka korzeń, por, <b>seler,</b> marchew</li> <li>• ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, pieprz, ziołowy, zioła prowansalskie, oregano, bazylia, sól, <b>śmietana</b></li> <li>• zielona pietruszka</li> <li>• <b>makaron.</b></li> </ul> | 250           | 214                 | 1, 7, 9  |
|              | Naleśniki z twarogiem w sosie jogurtowo-waniliowym                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>mąka</b></li> <li>• <b>jajko</b></li> <li>• <b>mleko, jogurt naturalny typu greckiego</b></li> <li>• cukier waniliowy</li> <li>• <b>twaróg półtłusty</b> zmielony</li> <li>• cukier do smaku</li> <li>• sól.</li> </ul>                                                                                                                 | 220           | 407                 | 1, 3, 7  |
| PODWIECZOREK | Jabłko, wafle kukurydziane z nasionami                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jabłko,</li> <li>• wafle kukurydziane z nasionami.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              | 120           | 131                 |          |

## CZWARTEK (1027 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"> <li>• <b>kaszka manna,</b></li> <li>• <b>mleko,</b></li> <li>• cukier waniliowy do smaku,</li> <li>• <b>bułka paryska, masło.</b></li> </ul>                                                                                                                                                    | 200           | 364                 | 1, 7     |
| II ŚNIADANIE | Mandarynka                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mandarynka</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                     | 65            | 27                  |          |
| OBIAD        | Zupa jarzynowa z ziemniakami i marchewką                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wywar z kurczaka</li> <li>• pietruszka</li> <li>• por</li> <li>• <b>seler</b></li> <li>• marchew,</li> <li>• fasolka zielona, kalafior,</li> <li>• ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól, kurkuma, gałka muszkatołowa,</li> <li>• <b>śmietana,</b></li> <li>• ziemniaki.</li> </ul> | 250           | 145                 | 7, 9     |
|              | Kurczak w sosie szpinakowo serowym z warzywami (120g), ryż paraboliczny z dodatkiem kurkuminy (120g) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• filet z kurczaka,</li> <li>• szpinak,</li> <li>• <b>śmietana, ser,</b></li> <li>• cebula, czosnek świeży, sól, pieprz ziołowy, gałka muszkatołowa, curry,</li> <li>• ryż paraboliczny, kurkumina.</li> </ul>                                                                              | 240           | 374                 | 7        |
| PODWIECZOREK | Galaretką truskawkowa z brzoskwiniami                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• galaretka truskawkowa,</li> <li>• brzoskwinia.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 | 115           | 117                 |          |

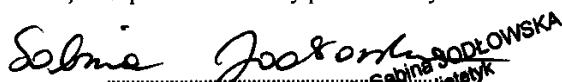
## PIĄTEK (1156 kcal)

| POSIŁKI      | RODZAJ                                                                                         | SKŁADNIKI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | GRAMATURA<br>(g) | KALORYCZNOŚĆ<br>(kcal) | ALERGENY |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------|----------|
| I ŚNIADANIE  | Chlebek pomorski z masłem, paróweczki z szynki, czerwona papryka paski, świeży ogórek, ketchup | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>chlebek pomorski, masło,</b></li> <li>• parówki z szynki (96 % mięso),</li> <li>• czerwona papryka,</li> <li>• świeży ogórek,</li> <li>• ketchup.</li> </ul>                                                                                                                                                           | 220              | 364                    | 1, 7     |
| II ŚNIADANIE | Marchewka do chrupania                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• świeża marchew</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 120              | 32                     |          |
| OBIAD        | Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami, marchewką i koperkiem                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wywar z kurczaka, wywar z wędzonki</li> <li>• pietruszka, por, <b>seler,</b></li> <li>• marchew, fasola czerwona, koperek,</li> <li>• ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, czosnek, pieprz ziółowy, sól,</li> <li>• ziemniaki, tarte buraki,</li> <li>• koncentrat barszczu,</li> <li>• <b>śmietana.</b></li> </ul> | 250              | 213                    | 7, 9     |
|              | Panierowany filec z morszczuka (80g), ziemniaki pure (120g), surówka z kiszanej kapusty (80g)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• filec z morszczuka 100%</li> <li>• <b>bułka tarta, jajko</b></li> <li>• sól i pieprz</li> <li>• <b>masło, mleko,</b> olej rzepakowy</li> <li>• ziemniaki, koperek</li> <li>• cytryna</li> <li>• cukier odrobina do smaku</li> <li>• kapusta kiszona,</li> <li>• marchewka.</li> </ul>                                     | 280              | 375                    | 1, 3, 7  |
| PODWIECZOREK | Chlebek razowy ze słonecznikiem, masło, dżem porzeczkowy niskosłodzony                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>chlebek razowy ze słonecznikiem,</b></li> <li>• <b>masło,</b></li> <li>• dżem porzeczkowy niskosłodzony</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     | 60               | 172                    | 1, 7     |

### 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 JASTRZĘBSKA**  
 dietetyk