

MENU 30 maj – 03 czerwiec



PONIEDZIAŁEK (1117 kcal)

POSIŁKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Pieczyczo mieszane z masełkiem, salami, ser edamski, ogórek kiszony, papryka czerwona paski, herbata malinowa	<ul style="list-style-type: none"> pieczywo mieszane (razowe i chleb oliwski jasny), masło salami, ser gouda ogórek kiszony czerwona papryka paski, herbata malinowa 	225	363	1, 7
II ŚNIADANIE	Kiwi	<ul style="list-style-type: none"> kiwi 	75	42	
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem i marchewką	<ul style="list-style-type: none"> wywar z kurczaka pulpa pomidorowa, przecier pomidorowy pietruszka korzeń, por, seler, marchew śmietana do zabielenia ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, pieprz, ziołowy, zioła prowansalskie, oregano, bazylija, sól, ryż 	250	214	7, 9
	Makaron penne z półtłustym twarogiem ze świeżą borówką amerykańską	<ul style="list-style-type: none"> makaron penne (100% durum) twaróg półtłusty krajanka borówki amerykańskie cukier w niewielkiej ilości do smaku, mleko 	220	386	1, 7
PODWIECZOREK	Jabłko, wafle ryżowe	<ul style="list-style-type: none"> jabłko wafle ryżowe 	130	112	

WTOREK (1110 kcal)

POSIŁKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Bułka kajzerka z masłem, dżem truskawkowy, herbata z cytryną	<ul style="list-style-type: none"> bułka kajzerka, masło dżem truskawkowy niskosłodzony herbata czarna, cytryna 	180	346	1, 7
II ŚNIADANIE	Mandarynka	<ul style="list-style-type: none"> mandarynka 	65	27	
OBIAD	Zupa kartoflanka z zacierką makaronową i marchewką	<ul style="list-style-type: none"> wywar z kurczaka, wywar z wędzonki marchew, seler, por, pietruszka zacierka makaronowa sól, pieprz, papryka słodka, majeranek, zielona pietruszka, ziele angielskie, liść laurowy 	250	216	1, 9
	Pulpeciki drobiowe z cebulką w sosie koperkowym (80g), ziemniaki pure (120g), surówka z buraczków (80g)	<ul style="list-style-type: none"> udko trybowane z kurczaka cebula, marchewka bułka kajzerka masło, mleko, śmietana, majonez ziemniaki sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, curry ocet, cukier, sok z cytryny buraki 	280	395	1, 3, 7
PODWIECZOREK	Banan, kiwi	<ul style="list-style-type: none"> banan kiwi 	150	126	

ŚRODA (1198 kcal)

POSIŁKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Pieczyczo mieszane z maselkiem, krakowska parzona, jajko gotowane, szczypiorek, herbata z czarnej porzeczki	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo razowe i białe • masło • kielbasa krakowska parzona, jajko gotowane • szczypiorek, • herbata z czarnej porzeczki 	160	386	1, 3, 7
II ŚNIADANIE	Marchewka do chrupania	<ul style="list-style-type: none"> • świeża marchew 	120	32	
OBIAD	Zupa krem z marchwi i ziemniaków z ziołowymi grzankami z pieca	<ul style="list-style-type: none"> • wywar z kurczaka, • marchew, ziemniaki, • grzanki z chleba pszennego • sól, pieprz ziołowy, czosnek świeży, • pietruszka, seler, por, • śmietana • papryka słodka, zioła prowansalskie, • majeranek, • curry, kurkuma 	250	227	1, 7, 9
	Kurczak w sosie pomidorowym z warzywami i ananase na mleczku kokosowym (120g), ryż paraboliczny (120g)	<ul style="list-style-type: none"> • fasolka szparagowa, marchewka, kalafior, cebulka, ananas, groszek • pomidory • pierś z kurczaka • czosnek, papryka słodka, sól, pieprz ziołowy, carry • mleko kokosowe • ryż paraboliczny 	240	387	
PODWIECZOREK	Ciasto murzynek – wyrób własny	<ul style="list-style-type: none"> • jajka, mąka pszenna, cukier, olej rzepakowy, ciemne kakao, masło 	70	166	1, 3, 7

CZWARTEK (1015 kcal)

POSIŁKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Bułka kajzerka z masłem, twarogiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką, herbata truskawkowa	<ul style="list-style-type: none"> • bułka kajzerka • masło • twaróg półtłusty • szczypiorek, rzodkiewka • sól i pieprz • herbata truskawkowa 	180	342	1, 7
II ŚNIADANIE	Ogórek świeży słupki do pochrupania	<ul style="list-style-type: none"> • ogórek świeży zielony 	75	15	
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami, marchewką i koperkiem	<ul style="list-style-type: none"> • wywar z kurczaka • ogórki kiszzone • pietruszka, por, seler, marchew, • koperk • majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, pieprz, sól • śmietana 	250	130	7, 9
	Rolada z kurczaka faszerowana brzoskwiniami w sosie śmietanowym (80g), kasza gryczana z marchewką (120g), surówka z pora i kapusty (80g)	<ul style="list-style-type: none"> • udo z kurczaka trybowane, filet z kurczaka, • brzoskwinia, marchew • bułka kajzerka • jajko, mleko, śmietana • kasza gryczana • sól, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, curry, kurkuma, papryka słodka, świeży czosnek • świeża kapusta, por • majonez, śmietana 	250	396	1, 3, 7
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z miksem płatków	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt naturalny • płatki owsiane i żytnie 	165	132	1, 7

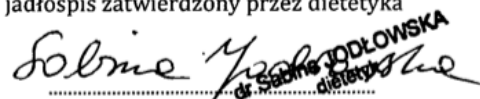
PIĄTEK (1106 kcal)

POSIĘKI	RODZAJ	SKŁADNIKI	GRAMATURA (g)	KALORYCZNOŚĆ (kcal)	ALERGENY
I ŚNIADANIE	Belriso na mleku z ciemnego kakao, herbata z cytryną	<ul style="list-style-type: none"> • ryż, • mleko, • cukier do smaku • ciemne kakao, • herbata czarna, cytryna 	180	231	7
II ŚNIADANIE	Rogalik z masłem	<ul style="list-style-type: none"> • rogalik pszenny • masło 	45	153	1, 7
OBIAD	Zupa krupnik z ziemniakami, marchewką i kaszą jęczmienną	<ul style="list-style-type: none"> • wywar z kurczaka • wywar z wędzonki • pietruszka, por, seler, marchew • ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, czosnek, pieprz ziółowy, sól, zielona pietruszka, kasza jęczmienna 	250	212	1, 9
	Panierowane kotleciki z dorsza (80g), ziemniaki pure (120g), surówka z kiszanej kapusty (80g)	<ul style="list-style-type: none"> • filet z dorsza 100% mielony • bułka kajzerka • jajko • sól i pieprz cytrynowy • masło, mleko, olej rzepakowy • ziemniaki • majonez, cukier • kapusta kiszona 	310	392	1, 3, 7
PODWIECZOREK	Jabłko, świeży ogórek	<ul style="list-style-type: none"> • jabłko • świeży ogórek słupek 	170	118	

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