



## Na tydzień 13.05-19.05.2019

Data	Posilek		Gramatura
13.05.2019 (poniedziałek)	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku <sup>(1,7)</sup>	250 ml
		Ser włoski <sup>(7)</sup>	30 g
		Dżem owocowy	45 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
		Masło <sup>(7)</sup>	13 g
		Kakao <sup>(7)</sup>	250 ml
	II. śniadanie	Sok "Dr Witt"	130 ml
	Obiad	Zupa ziemniaczana <sup>(7,9)</sup>	300 ml
		Naleśniki z serem <sup>(1,3,7)</sup>	270 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Smoothie z jabłka, banana i szpinaku	150 ml
	Kolacja	Pasta jajeczna <sup>(3,7)</sup>	45 g
		Sałata masłowa	20 g
		Ogórek zielony	20 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
Masło <sup>(7)</sup>		13 g	
Herbata owocowa		250 ml	
14.05.2019 (wtorek)	Śniadanie	Kasza manna na mleku <sup>(1,7)</sup>	250 ml
		Ser „Łaciaty” <sup>(7)</sup>	40 g
		Rozzponka	20 g
		Pomidor	40 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
		Masło <sup>(7)</sup>	13 g
		Herbata	250 ml
	II. śniadanie	Sok "Vita-mini"	130 ml
	Obiad	Zupa selerowa z brązowym ryżem <sup>(7,9)</sup>	300 ml
		Kotlet z kalafiora i kaszy jaglanej <sup>(1,3)</sup>	100 g
		Ziemniaki puree <sup>(7)</sup>	130 g
		Marchew z groszkiem na gęsto <sup>(1,7)</sup>	100 g
	Podwieczorek	Kompot	250 ml
	Kolacja	Jogurt "Skyr" <sup>(7)</sup>	1 szt
		Wędlina wieprzowa	60 g
Rozzponka		20 g	
Rzodkiewka		20 g	
Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>		80 g	
Masło <sup>(7)</sup>		13 g	
Herbata	250 ml		

15.05.2019 (środa)	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku <sup>(7)</sup>	250 ml
		Salami	40 g
		Sałata lodowa	20 g
		Papryka czerwona	20 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
		Masło <sup>(7)</sup>	13 g
		Herbata owocowa	250 ml
	II. śniadanie	Sok jabłkowy	130 ml
	Obiad	Krem z kukurydzy z makaronem <sup>(1,7,9)</sup>	300 ml
		Filet z kurczaka duszony w jarzynach	200 g
		Ziemniaki puree <sup>(7)</sup>	130 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Budyń <sup>(7)</sup>	150 g
	Kolacja	Pasta twarogowo-paprykowa <sup>(7)</sup>	45 g
Sałata lodowa		20 g	
Ogórek zielony		20 g	
Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>		80 g	
Masło <sup>(7)</sup>		13 g	
Herbata		250 ml	
16.05.2019 (czwartek)	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku <sup>(7)</sup>	250 ml
		Wędlina drobiowa	60 g
		Mix sałat (radicchio, rozszonka, indivia)	20 g
		Pomidor	40 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
		Masło <sup>(7)</sup>	13 g
		Herbata	250 ml
	II. śniadanie	Sok bananowy	130 ml
	Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą jaglaną <sup>(7,9)</sup>	300 ml
		Filet z dorsza opiekany z sosem koperkowym <sup>(1,4,7)</sup>	120 g
		Ziemniaki puree <sup>(7)</sup>	130 g
		Surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka <sup>(3,7)</sup>	80 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Koktajl brzoskwinowy <sup>(7)</sup>	150 ml
	Kolacja	Pasta tuńczykowa <sup>(4,7)</sup>	45 g
		Rzodkiewka	20 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
Masło <sup>(7)</sup>		13 g	
Herbata owocowa		250 ml	

<b>17.05.2019</b> <b>(piątek)</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku <sup>(1,7)</sup>	250 ml
		Ser żółty <sup>(7)</sup>	60 g
		Roszonka	20 g
		Papryka czerwona	20 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
		Masło <sup>(7)</sup>	13 g
		Herbata owocowa	250 ml
	<b>II. śniadanie</b>	Sok ananasowy	130 ml
	<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa z ziemniakami <sup>(7,9)</sup>	300 ml
		Risotto <sup>(9)</sup>	250 g
		Kompot	250 ml
	<b>Podwieczorek</b>	Jabłko	1 szt
	<b>Kolacja</b>	Pasta twarogowo-ziółta <sup>(7)</sup>	45 g
		Roszonka	20 g
Ogórek zielony		20 g	
Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>		80 g	
Masło <sup>(7)</sup>		13 g	
Herbata		250 ml	
<b>18.05.2019</b> <b>(sobota)</b>	<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku <sup>(1,7)</sup>	250 ml
		Pasztet pieczony <sup>(1,3)</sup>	40 g
		Salata lodowa	20 g
		Pomidor	40 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
		Masło <sup>(7)</sup>	13 g
		Herbata	250 ml
	<b>II. śniadanie</b>	Kiwi	1 szt
	<b>Obiad</b>	Cukierki	20 g
		Rosół z makaronem <sup>(1,9)</sup>	300 ml
		Fasolka po bretońsku <sup>(1)</sup>	200 g
		Ziemniaki puree <sup>(7)</sup>	130 g
	<b>Podwieczorek</b>	Kompot	250 ml
		Serek homogenizowany <sup>(7)</sup>	1 szt
	<b>Kolacja</b>	Hummus z ciecioriki <sup>(7)</sup>	45 g
		Salata lodowa	20 g
		Rzodkiewka	20 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
		Masło <sup>(7)</sup>	13 g
		Herbata owocowa	250 ml

<b>19.05.2019 (niedziela)</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki jaglane na mleku <sup>(7)</sup>	250 ml
		Wędlina wieprzowa	60 g
		Salata masłowa	20 g
		Papryka czerwona	20 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
		Masło <sup>(7)</sup>	13 g
		Herbata owocowa	250 ml
	<b>II. śniadanie</b>	Kiwi	1 szt
		Cukierki	20 g
	<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami <sup>(7,9)</sup>	300 ml
		Gulasz mięsno-warzywny	200 g
		Kasza kuskus <sup>(1)</sup>	130 g
		Kompot	250 ml
	<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy <sup>(7)</sup>	1 szt
	<b>Kolacja</b>	Pasta twarogowo-pomidorowa <sup>(7)</sup>	45 g
		Ogórek zielony	20 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
Masło <sup>(7)</sup>		13 g	
Herbata		250 ml	

# Smacznego!

1. Woda mineralna gazowana/niegazowana do picia dostępna jest cały czas na kuchni.
2. Do przygotowania posiłków używane są następujące przyprawy: bazylia, curry, cynamon, cukier wanilinowy, gałka muskatołowa, imbir, kmin rzymski, kolendra, kminek mielony, kurkuma, liść laurowy, majeranek, oregano, papryka słodka, papryka słodka wędzona, pieprz czarny mielony, pieprz cytrynowy, pieprz ziołowy, przyprawy do mięs bez glutaminianu sodu, sól kujawska oraz sól o obniżonej zawartości sodu a także tymianek, ziele angielskie mielone i w całości, zioła prowansalskie oraz „Vegeta” w wersji tradycyjnej oraz bez glutaminianu sodu.
3. Zgodnie z informacjami od producentów używane produkty gotowe np. kakao, herbata, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa mogą zawierać śladowe ilości glutenu, laktozy, soi, orzechów, selera i gorczycy.
4. W jadłospisie zaznaczone są substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 roku, załącznik II.

**Lista substancji lub produktów powodujących alergię lub reakcje nietolerancji:**

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe,
2. Skorupiaki i produkty pochodne,
3. Jaja i produkty pochodne,
4. Ryby i produkty pochodne,
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
6. Soja i produkty pochodne,
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland,
9. Seler i produkty pochodne,
10. Gorczyca i produkty pochodne,
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców,
13. Łubin i produkty pochodne,
14. Mięczaki i produkty pochodne,

**UWAGA!**

**Kuchnia zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w jadłospisie.**