



## Na tydzień 14-20.01.2019

Data		Posiłek	Gramatura
14.01.2019 (poniedziałek)	śniadanie	Kasza manna na mleku <sup>(1,7)</sup>	250 ml
		Salami	40 g
		Roszonka	20 g
		Ogórek zielony	20 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
		Masło <sup>(7)</sup>	13 g
		Herbata	250 ml
	II. śniadanie	Mandarynki	200 g
	Obiad	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami <sup>(7,9)</sup>	300 ml
		Risotto <sup>(9)</sup>	250 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Budyń <sup>(7)</sup>	150 g
	Kolacja	Pasta tuńczykowa <sup>(4,7)</sup>	45 g
		Roszonka	20 g
Pomidor		40 g	
Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>		80 g	
Masło <sup>(7)</sup>		13 g	
Herbata owocowa	250 ml		
15.01.2019 (wtorek)	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku <sup>(7)</sup>	250 ml
		Ser twarogowy „Mój ulubiony” <sup>(7)</sup>	40 g
		Salata lodowa	20 g
		Papryka czerwona	20 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
		Masło <sup>(7)</sup>	13 g
		Kawa zbożowa <sup>(1,7)</sup>	250 ml
	II. śniadanie	Sok ananasowy	130 ml
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>(7,9)</sup>	300 ml
		Racuchy z jabłkami <sup>(1,3,7)</sup>	250 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Banan	1 szt
	Kolacja	Pasta twarogowo-rzodkiewkowa <sup>(7)</sup>	45 g
		Salata lodowa	20 g
Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>		80 g	
Masło <sup>(7)</sup>		13 g	
Herbata		250 ml	

16.01.2019 (środa)	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku <sup>(7)</sup>	250 ml
		Parówka na gorąco	110 g
		Ketchup	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	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną <sup>(7,9)</sup>	300 ml
		Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym <sup>(1,3)</sup>	80 g
		Ziemniaki puree <sup>(7)</sup>	130 g
		Buraczki	80 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Baton „Góralki”	1 szt
	Kolacja	Hummus z ciecioriki <sup>(7)</sup>	45 g
Ogórek zielony		20 g	
Salata masłowa		20 g	
Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>		80 g	
Masło <sup>(7)</sup>		13 g	
Herbata		250 ml	
17.01.2019 (czwartek)	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku <sup>(1,7)</sup>	250 ml
		Ser żółty	60 g
		Mix sałat (radicchio, rozszponka, 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 „Vita-mini”	130 ml
	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem <sup>(7,9)</sup>	300 ml
		Ryba duszona w jarzynach <sup>(4,9)</sup>	180 g
		Ziemniaki puree <sup>(7)</sup>	130 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Kisiel owocowy z jabłkiem	150 g
		Dżem	45 g
Miód		45 g	
Rogale maślane <sup>(1)</sup>		80 g	
Masło <sup>(7)</sup>		13 g	
Kakao <sup>(7)</sup>		250 ml	

18.01.2019 (piątek)	Śniadanie	Kasza manna na mleku <sup>(1,7)</sup>	250 ml
		Wędlina wieprzowa	60 g
		Sałata lodowa	20 g
		Papryka czerwona	20 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
		Masło <sup>(7)</sup>	13 g
	II. śniadanie	Herbata owocowa	250 ml
		Sok „Dr Witt”	130 ml
	Obiad	Zupa szpinakowa z makaronem <sup>(1,7,9)</sup>	300 ml
		Podudzia pieczone z kurczaka	130 g
		Ziemniaki puree <sup>(7)</sup>	130 g
		Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i papryki	80 g
	Podwieczorek	Kompot	250 ml
		Koktajl malinowy <sup>(7)</sup>	150 ml
Kolacja	Pasta twarogowo-pomidorowa <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	
	Kawa zbożowa <sup>(1,7)</sup>	250 ml	
19.01.2019 (sobota)	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku <sup>(7)</sup>	250 ml
		Ser „Rolada Giżycka” <sup>(7)</sup>	20 g
		Roszponka	20 g
		Rzodkiewka	20 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
		Masło <sup>(7)</sup>	13 g
	II. śniadanie	Herbata	250 ml
		Mandarynki	200 g
	Obiad	Cukierki	20 g
		Zupa pieczarkowa z ziemniakami <sup>(7,9)</sup>	300 ml
		Gulasz mięsno-warzywny	200 g
		Kasza kuskus <sup>(1)</sup>	130 g
	Podwieczorek	Kompot	250 ml
		Jogurt owocowy <sup>(7)</sup>	1 szt
Kolacja	Pasta jajeczna <sup>(3,7)</sup>	45 g	
	Roszponka	20 g	
	Pomidor	40 g	
	Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g	
	Masło <sup>(7)</sup>	13 g	
Herbata owocowa	250 ml		

<b>20.01.2019 (niedziela)</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki ryżowe na mleku <sup>(7)</sup>	250 ml
		Paszтет pieczony	40 g
		Salata maslowa	20 g
		Ogórek zielony	20 g
		Pieczyno mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
		Masło <sup>(7)</sup>	13 g
		Herbata owocowa	250 ml
	<b>II. śniadanie</b>	Mandarynki	200 g
		Cukierki	20 g
	<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z brązowym ryżem <sup>(7,9)</sup>	300 ml
		Eskalopki z indyka w sosie własnym <sup>(1)</sup>	100 g
		Ziemniaki puree <sup>(7)</sup>	130 g
		Surówka z marchwi i selera	80 g
		Kompot	250 ml
	<b>Podwieczorek</b>	Serek homogenizowany <sup>(7)</sup>	1 szt
	<b>Kolacja</b>	Wędlina drobiowa	60 g
		Papryka czerwona	20 g
		Pieczyno 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 alergie 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.**