



Na tydzień 2.03-8.03.2020

Data	Posilek		Gramatura
2.03.2020 (Poniedziałek)	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku ⁽⁷⁾	250 ml
		Salami	40 g
		Rzodkiewka	20 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
		Masło ⁽⁷⁾	13 g
		Herbata	250 ml
	II. Śniadanie	Sok jabłkowy	130 ml
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami ^(7,9)	300 ml
		Łazanki z mięsem i kapustą ⁽¹⁾	180 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Jogurt grecki ⁽⁷⁾	1 szt.
	Kolacja	Pasta twarogowo-pomidorowa ⁽⁷⁾	45 g
		Sałata masłowa	20 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
		Masło ⁽⁷⁾	13 g
Kawa zbożowa ^(1,7)		250 ml	
3.03.2019 (Wtorek)	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku ⁽⁷⁾	250 ml
		Ser „Mój ulubiony” ⁽⁷⁾	45 g
		Dżem owocowy	45 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
		Masło ⁽⁷⁾	13 g
		Kakao ⁽⁷⁾	250 ml
	II. Śniadanie	Sok „Kubuś”	130 ml
	Obiad	Zupa selerowa z brązowym ryżem ^(7,9)	300 ml
		Filet z kurczaka w sosie szpinakowym ^(1,7)	200 g
		Ziemniaki puree ⁽⁷⁾	130 g
		Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i papryki	80 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Mus bananowy ⁽⁷⁾	150 ml
	Kolacja	Pasta „Paprykarz Szczeciński” ^(4,7,9)	45 g
		Roszponka	20 g
Pieczywo mieszane ⁽¹⁾		80 g	
Masło ⁽⁷⁾		13 g	
Herbata		250 ml	

4.03.2020 (Środa)	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku ^(1,7)	250 ml
		Wędlina drobiowa	60 g
		Roszonka	20 g
		Ogórek zielony	20 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
		Masło ⁽⁷⁾	13 g
		Herbata	250 ml
	II. Śniadanie	Sok „Dr Witt”	130 ml
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami ^(7,9)	300 ml
		Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym ⁽³⁾	200 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Jabłko	1 szt.
	Kolacja	Pasta twarogowo-paprykowa ⁽⁷⁾	45 g
		Salata masłowa	20 g
Pieczywo mieszane ⁽¹⁾		80 g	
Masło ⁽⁷⁾		13 g	
Herbata owocowa		250 ml	
5.03.2020 (Czwartek)	Śniadanie	Kasza manna na mleku ^(1,7)	250 ml
		Wędlina wieprzowa	60 g
		Pomidor	40 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
		Masło ⁽⁷⁾	13 g
		Herbata owocowa	250 ml
	II. Śniadanie	Sok „Vita-mini”	130 ml
	Obiad	Zupa krem z groszku z kaszą jaglaną ^(7,9)	300 ml
		Kotlet mielony ^(1,3)	80 g
		Ziemniaki puree ⁽⁷⁾	130 g
		Surówka z marchwi i jabłka	80 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Koktajl brzoskwinowy ⁽⁷⁾	150 ml
	Kolacja	Hummus z ciecioriki ⁽⁷⁾	45 g
		Salata lodowa	20 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
		Masło ⁽⁷⁾	13 g
		Herbata	250 ml

6.03.2020 (Piątek)	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku ⁽⁷⁾	250 ml
		Ser „Łaciaty” ⁽⁷⁾	40 g
		Salata lodowa	20 g
		Papryka czerwona	20 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
		Masło ⁽⁷⁾	13 g
		Herbata	250 ml
	II. Śniadanie	Sok bananowy	130 ml
	Obiad	Rosół z makaronem ^(1,9)	300 ml
		Ryba duszona w jarzynach ^(4,9)	180 g
		Ziemniaki puree ⁽⁷⁾	130 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Baton „Prince-polo” ^(1,7)	1 szt.
	Kolacja	Pasta twarogowo-rzodkiewkowa ⁽⁷⁾	45 g
Mix sałat (radicchio, roszponka, indivia)		20 g	
Pieczywo mieszane ⁽¹⁾		80 g	
Masło ⁽⁷⁾		13 g	
Herbata owocowa		250 ml	
7.03.2020 (Sobota)	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku ⁽⁷⁾	250 ml
		Polędwica sopocka	60 g
		Mix sałat (radicchio, roszponka, indivia)	20 g
		Ogórek zielony	20 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
		Masło ⁽⁷⁾	13 g
		Herbata owocowa	250 ml
	II. Śniadanie	Mandarynka	1 szt.
		Cukierki	20 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem ^(7,9)	300 ml
		Podudzia pieczone z kurczaka	250 g
		Ziemniaki puree ⁽⁷⁾	130 g
		Surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka ^(3,7)	80 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Serek homogenizowany ⁽⁷⁾	1 szt.
	Kolacja	Ser żółty ⁽⁷⁾	60 g
		Salata masłowa	20 g
		Pomidor	40 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
		Masło ⁽⁷⁾	13 g
		Kawa zbożowa ^(1,7)	250 ml

8.03.2020 (Niedziela)	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku ^(1,7)	250 ml
		Wędlina wieprzowa	60 g
		Rzodkiewka	20 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
		Masło ⁽⁷⁾	13 g
		Herbata	250 ml
	II. Śniadanie	Mandarynki	1 szt.
		Cukierki	20 g
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami ^(7,9)	300 ml
		Gulasz mięsno-warzywny	200 g
		Kasza kuskus ⁽¹⁾	130 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Jogurt owocowy ⁽⁷⁾	1 szt.
	Kolacja	Pasta tuńczykowa ^(4,7)	45 g
		Papryka czerwona	20 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
Masło ⁽⁷⁾		13 g	
Herbata owocowa		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 muszkatołowa, 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 alergię 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 SO₂ 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.