



## Na tydzień 11.02-17.02.2019

Data	Posiłek	Gramatura	
11.02.2019 (poniedziałek)	I. śniadanie	Kasza manna na mleku <sup>(1,7)</sup>	250 ml
		Ser Caprese <sup>(7)</sup>	60 g
		Mix sałat (radicchio, rozponka, indivia)	20 g
		Pomidor	40 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 bananowy	130 ml
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami <sup>(7,9)</sup>	300 ml
		Ryż zapiekany z jabłkami <sup>(7)</sup>	250 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Baton „Góralki” <sup>(1,3,7,8)</sup>	1 szt
	Kolacja	Pasta twarogowo-pomidorowa <sup>(7)</sup>	45 g
		Papryka czerwona	20 g
Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>		80 g	
Masło <sup>(7)</sup>		13 g	
Herbata		250 ml	
12.02.2019 (wtorek)	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku <sup>(7)</sup>	250 ml
		Wędlina wieprzowa	60 g
		Sałata lodowa	20 g
		Ogórek zielony	20 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
		Masło <sup>(7)</sup>	13 g
		Herbata owocowa	250 ml
	II. śniadanie	Sok „Vita-mini”	130 ml
	Obiad	Krem z kukurydzy z makaronem <sup>(1,7,9)</sup>	300 ml
		Filet z kurczaka w sosie szpinakowym <sup>(7)</sup>	200 g
		Ziemniaki puree <sup>(7)</sup>	130 g
		Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i papryki	80 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Banan	1 szt
	Kolacja	Ser „Rolada Giżycka” <sup>(7)</sup>	20 g
		Sałata lodowa	20 g
		Rzodkiewka	20 g
Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>		80 g	
Masło <sup>(7)</sup>		13 g	
Herbata	250 ml		

<b>13.02.2019</b> <b>(środa)</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki ryżowe na mleku <sup>(7)</sup>	250 ml
		Parówka na gorąco	110 g
		Keczip	20 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
		Masło <sup>(7)</sup>	13 g
		Herbata	250 ml
	<b>II. śniadanie</b>	Sok jabłkowy	130 ml
	<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną <sup>(7,9)</sup>	300 ml
		Kotlet mielony <sup>(1,3)</sup>	80 g
		Ziemniaki puree <sup>(7)</sup>	130 g
		Marchew z groszkiem na gęsto <sup>(1)</sup>	80 g
		Kompot	250 ml
	<b>Podwieczorek</b>	Jogurt „skyr” <sup>(7)</sup>	1 szt
	<b>Kolacja</b>	Pasta tuńczykowa <sup>(7)</sup>	45 g
		Salata masłowa	20 g
		Pomidor	40 g
Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>		80 g	
Masło <sup>(7)</sup>		13 g	
Herbata owocowa		250 ml	
<b>14.02.2019</b> <b>(czwartek)</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
		Kawa zbożowa <sup>(1,7)</sup>	250 ml
	<b>II. śniadanie</b>	Sok „Kubuś”	130 ml
	<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>(7,9)</sup>	300 ml
		Naleśniki z serem <sup>(1,3,7)</sup>	270 g
		Kompot	250 ml
	<b>Podwieczorek</b>	Baton „Kinder Bueno” <sup>(1,6,7,8)</sup>	1 szt
	<b>Kolacja</b>	Wędlina drobiowa	60 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>15.02.2019</b> <b>(piątek)</b>	<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku <sup>(1,7)</sup>	250 ml
		Salami	40 g
		Pomidor	40 g
		Sałata lodowa	20 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
		Masło <sup>(7)</sup>	13 g
		Herbata	250 ml
	<b>II. śniadanie</b>	Sok „Dr Witt”	130 ml
	<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem <sup>(1,7,9)</sup>	300 ml
		Ryba duszona w jarzynach <sup>(4,9)</sup>	180 g
		Ziemniaki puree <sup>(7)</sup>	130 g
		Kompot	250 ml
	<b>Podwieczorek</b>	Kisiel owocowy z jabłkiem	150 g
	<b>Kolacja</b>	Pasta twarogowo-rzodkiewkowa <sup>(7)</sup>	45 g
Sałata lodowa		20 g	
Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>		80 g	
Masło <sup>(7)</sup>		13 g	
Herbata owocowa		250 ml	
<b>16.02.2019</b> <b>(sobota)</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki jaglane na mleku <sup>(7)</sup>	250 ml
		Ser włoski	30 g
		Ogórek zielony	20 g
		Mix sałat (radicchio, rozspanka, indivia)	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 z zielonego groszku z ziemniakami <sup>(7,9)</sup>	300 ml
		Kaszotto z kurczakiem, marchewką i kukurydzą <sup>(1)</sup>	250 g
		Kompot	250 ml
	<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy <sup>(7)</sup>	1 szt
	<b>Kolacja</b>	Paszтет pieczony <sup>(1,3)</sup>	40 g
Papryka czerwona		20 g	
Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>		80 g	
Masło <sup>(7)</sup>		13 g	
	Herbata	250 ml	

<b>17.02.2019 (niedziela)</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki ryżowe na mleku <sup>(7)</sup>	250 ml
		Kiełbasa krakowska	40 g
		Rzodkiewka	20 g
		Roszponka	20 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
		Masło <sup>(7)</sup>	13 g
		Herbata	250 ml
	<b>II. śniadanie</b>	Kiwi	1 szt
		Cukierki	20 g
	<b>Obiad</b>	Krem z marchwi z ryżem brązowym <sup>(7,9)</sup>	300 ml
		Polędwiczki wieprzowe w sosie własnym <sup>(1)</sup>	80 g
		Ziemniaki puree <sup>(7)</sup>	130 g
		Buraczki	80 g
		Kompot	250 ml
	<b>Podwieczorek</b>	Serek homogenizowany <sup>(7)</sup>	1 szt
	<b>Kolacja</b>	Pasta szpinakowa <sup>(7)</sup>	45 g
		Ogórek zielony	20 g
		Roszponka	20 g
		Pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>	80 g
		Masło <sup>(7)</sup>	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 muskatowa, 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.**