



Na tydzień 24.12-30.12.2018

Data		Posiłek	Gramatura
24.12.2018 (poniedziałek)	śniadanie	Płatki jaglane na mleku ⁽⁷⁾	250 ml
		Paszтет pieczony	40 g
		Mix sałat (radicchio, roszponka, indivia)	20 g
		Rzodkiewka	20 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
		Masło ⁽⁷⁾	13 g
		Herbata	250 ml
	II. śniadanie	Cukierki	20 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ^(7,9)	300 ml
		Filet z mintaja panierowany ^(1,3,4)	120 g
		Ziemniaki	130 g
		Kapusta kiszona na gęsto ⁽¹⁾	100 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Mandarynki	200 g
	Kolacja	Pasta twarogowo-paprykowa ⁽⁷⁾	40 g
Ogórek zielony		20 g	
Pieczywo mieszane ⁽¹⁾		80 g	
Masło ⁽⁷⁾		13 g	
Herbata owocowa		250 ml	
25.12.2018 (wtorek)	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku ⁽⁷⁾	250 ml
		Wędlina drobiowa	60 g
		Roszponka	20 g
		Pomidor	40 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
		Masło ⁽⁷⁾	13 g
		Herbata owocowa	250 ml
	II. śniadanie	Pierniczki	100 g
	Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną ^(7,9)	300 ml
		Pieczeń schabowa ze śliwkami	80 g
		Ziemniaki	130 g
		Surówka z czerwonej kapusty	80 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Mandarynki	200 g
	Kolacja	Ser żółty ⁽⁷⁾	60 g
Roszponka		20 g	
Papryka czerwona		20 g	
Pieczywo mieszane ⁽¹⁾		80 g	
Masło ⁽⁷⁾		13 g	
Herbata		250 ml	

26.12.2018 (środa)	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku ^(1,7)	250 ml
		Ser włoski ⁽⁷⁾	30 g
		Salata lodowa	20 g
		Rzodkiewka	20 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
		Masło ⁽⁷⁾	13 g
		Kawa zbożowa ⁽⁷⁾	250 ml
	II. śniadanie	Sok Dr Witt	130 ml
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami ^(7,9)	300 ml
		Gulasz mięsno-warzywny	200 g
		Kasza kuskus ⁽¹⁾	130 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Jogurt grecki ⁽⁷⁾	1 szt
	Kolacja	Pasta twarogowo-ziółowa ⁽⁷⁾	45 g
		Salata lodowa	20 g
Pieczywo mieszane ⁽¹⁾		80 g	
Masło ⁽⁷⁾		13 g	
Herbata owocowa		250 ml	
27.12.2018 (czwartek)	Śniadanie	Kasza manna na mleku ^(1,7)	250 ml
		Wędlina wieprzowa	60 g
		Mix sałat (radicchio, rozponka, indivia)	20 g
		Ogórek zielony	20 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
		Masło ⁽⁷⁾	13 g
		Herbata	250 ml
	II. śniadanie	Sok „Vita-mini”	130 ml
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami ^(7,9)	300 ml
		Racuchy z jabłkami ^(1,3,7)	250 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Smoothie z jabłką, banana i szpinaku	150 ml
	Kolacja	Ser kanapkowy „Bieluch” ⁽⁷⁾	40 g
		Dżem owocowy	45 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
Masło ⁽⁷⁾		13 g	
Kawa zbożowa ⁽⁷⁾		250 ml	

28.12.2018 (piątek)	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku ⁽⁷⁾	250 ml
		Parówka na gorąco	110 g
		Ketchup	20 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
		Masło ⁽⁷⁾	13 g
		Herbata owocowa	250 ml
	II. śniadanie	Sok ananasowy	130 ml
	Obiad	Krem z marchwi z makaronem ^(7,9)	300 ml
		Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym ^(1,3)	200 g
		Ziemniaki	130 g
		Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i papryki	80 g
	Podwieczorek	Kompot	250 ml
	Kolacja	Baton „Milky Way”	1 szt
		Pasta z tuńczyka ^(4,7)	45 g
Salata masłowa		20 g	
Pomidor		40 g	
Pieczywo mieszane ⁽¹⁾		80 g	
Masło ⁽⁷⁾		13 g	
Herbata	250 ml		
29.12.2018 (sobota)	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku ⁽⁷⁾	250 ml
		Kiełbasa krakowska	40 g
		Roszponka	20 g
		Papryka czerwona	20 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
		Masło ⁽⁷⁾	13 g
		Herbata	250 ml
	II. śniadanie	Jabłka	1 szt
		Cukierki	20 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami ^(1,7,9)	300 ml
		Risotto	250 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Serek homogenizowany ⁽⁷⁾	1 szt
	Kolacja	Pasta ze słonecznika ⁽⁷⁾	45 g
		Ogórek zielony	20 g
		Roszponka	20 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
Masło ⁽⁷⁾		13 g	
Herbata owocowa	250 ml		

30.12.2018 (niedziela)	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku ^(1,7)	250 ml
		Ser „Łaciaty” ⁽⁷⁾	40 g
		Salata lodowa	20 g
		Rzodkiewka	20 g
		Pieczywo mieszane ⁽¹⁾	80 g
		Masło ⁽⁷⁾	13 g
		Kawa zbożowa ⁽⁷⁾	250 ml
	II. śniadanie	Jabłka	1 szt
		Cukierki	20 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem ^(7,9)	300 ml
		Podudzia pieczone z kurczaka	130 g
		Ziemniaki	130 g
		Buraczki	80 g
		Kompot	250 ml
	Podwieczorek	Jogurt owocowy ⁽⁷⁾	1 szt
	Kolacja	Wędlina drobiowa	60 g
		Salata lodowa	20 g
		Pomidor	40 g
Pieczywo mieszane ⁽¹⁾		80 g	
Masło ⁽⁷⁾		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 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 gorczyca.
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 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.