

# Menu

POSIŁEK	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jaglana na mleku kokosowym 300 g z musem truskawkowym 20 g i kruszonymi orzechami laskowymi 10 g (8)	Musli crunch <b>(1,8)</b> , na jogurcie naturalnym 300 g <b>(7)</b> , z suszoną żurawiną 30 g <b>(12)</b>	Czekoladowa owsianka na mleku <b>(1,7)</b> 300 ml z suszonymi daktylami 20 g <b>(12)</b> i świeżymi malinami 30 g	Płatki ryżowe na mleku <b>(7)</b> z cynamonem 300 ml, plasterkami banana 50 g, prażone płatki migdałowe 10 g	Jaglanka z płatków jaglanych na mleku <b>(7)</b> 300 g z karmelizowanym rabarbarem 80 g	Owsianka na mleku kokosowym 300 ml <b>(1)</b> z musem ze śliwek 40 g, figami 40 g i orzechami pekan 30 g <b>(8)</b>	Gryczanka z płatków gryczanych na mleku <b>(7)</b> z musem jabłkowo-gruszkowym 50 g, granatem 30g, pieczonymi orzechami w przyprawie korzennej 30 g <b>(8)</b>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Chleb żytni 100 g <b>(1)</b> z kielbasą chorizo 200 g <b>(1,6,9,10)</b> , jajkami 2 szt <b>(3)</b> , posypana świeżą kolendrą, Jabłko 1 szt	Pieczyczo razowe 100 g <b>(1)</b> z guacamole 50 g, rukolą 20 g, wędzonym łososiem 40 g <b>(4)</b> , kiełkami rzodkiewki 40 g, Banan 1 szt	Parówki cielęce na ciepło 100 g <b>(1,6,9,10)</b> , sałatka caprese z sera mozzarella 50 g <b>(7)</b> , pomidora 100 g, oliwą bazyliową 5 ml, chleb żytni pełnoziarnisty 100 g <b>(1)</b> , masło 30 g <b>(7)</b> Arbut 1 kawałek	Frittata z duszonymi porami i kozim serem 150 g <b>(7)</b> , sos jogurtowy 30 ml <b>(7)</b> , bagietka francuska 100 g <b>(1)</b> , Nektarynka 1 szt.	Tosty z chleba graham 100 g <b>(1)</b> awokado 70 g, jajko w koszulce 2 szt. <b>(3)</b> sałatka ze szpinaku i pomidorków koktajlowych 100 g	Kanapka z chleba pełnoziarnistego 100 g <b>(1)</b> z pastą z sera koziego 50 g <b>(7)</b> , polędwica drobiowa 50 g <b>(1,6,9,10)</b> i mixem warzyw 100 g	Sałatka z bobu z pesto z prażonej cebulki i pistacji 100 g <b>(8)</b> bagietka czosnkowa 100 g Mandarynki 2 sztuki
<b>OBIAD</b>	Zupa krem pomidorowa z serem feta 300 ml <b>(7)</b> , Gulasz z cielęciny z młodą marchewką 250 g z kaszą bułgur 250 g <b>(1)</b> , ze świeżymi ziołami i mixem sałat w sosie pomarańczowym 80 g, Kompot rabarbarowy 330 ml	Zupa krem z dyni 300 ml z pieczywem czosnkowym 50 g <b>(1)</b> , Grillowany ser halumi 150 g <b>(7)</b> , frytki z batata 250 g, sałatka z rukoli, pieczonego buraka i prażonych pestek słonecznika 100 g, Kompot agrestowy 330 ml	Zupa botwinka z ziemniakami gotowana na wędzonce 300 ml <b>(1,6,9,10)</b> , Pierś z kaczki z sosem pieczeniowym 300 g <b>(7)</b> , gnocchi 250 g <b>(1,3,7)</b> , kapusta modra 150 g, Kompot porzeczkowy 330 ml	Zupa cebulowa z karmelem 300 ml <b>(7)</b> Kurczak w sosie pomidorowym 200 g kasza gryczana niepalona 250 g, surówka z młodej kapusty 150 g, mix sałat ze świeżym ogórkiem 80 g, Kompot jabłkowo-gruszkowy 330 ml	Rosół z kaczki z makaronem i świeżą pietruszką 300 ml <b>(1)</b> , Pieczony łosoś z sosem koperkowym 200 g <b>(4)</b> , puree ziemniaczano-selerowe 250 g, gotowane szparagi 150 g, Kompot wiśniowy 330 ml	Kartoflanka z kurkami i kielbaską 300 ml <b>(1,6,7,9,10)</b> Grillowany kurczak a'la bruschetta z pesto z orzeszków piniowych 200 g <b>(7,8)</b> ziemniaki opiekane 250 g sałatka z czerwonej kapusty z żurawiną 150 g Kompot z mirabelek 330 ml	Rosół z kaczki z makaronem i świeżą pietruszką 300 ml <b>(1)</b> , schab pieczony z ziołami z pieczoną kapustą i sosem pieczarkowym 200 g, kasza gryczana niepalona 250 g, surówka wielowarzywna z porem i kukurydzą 150 g Kompot agrestowy 330 ml
<b>PODWIECZOREK</b>	Pancakes jogurtowe 4 szt <b>(1,3,7)</b> , z kleksem bitej śmietany 40 ml <b>(7)</b> , polewą czekoladową 10 ml i borówkami 30 g	Deser chia na mleku migdałowym 150 g <b>(8)</b> z musem mango 30 g i świeżą miętą 5 g	Gofry kasztanowe 80 g <b>(3,7)</b> z serkiem wiejskim 30 g <b>(7)</b> , świeżymi figami 70 g, i granatem 30 g	Smoothie bowl z pomarańczy i jarmużu na kefirze 200 ml <b>(7)</b> , z bananem 30 g, kiwi 30g, borówkami amerykańskimi 30 g, wiórki kokosowe 10 g <b>(12)</b>	Naleśniki pełnoziarniste <b>(1,3,7)</b> z twarogiem bananowo-miodowym 2 szt. <b>(7)</b>	Batony czekoladowe z granatem i prażonymi migdałami 4 szt. <b>(8)</b>	Dyniowe pankejkki <b>(1,3,7)</b> z karmelizowanymi bananami 4 szt. Posypane orzechami włoskimi 20 g <b>(8)</b>
<b>KOLACJA</b>	Chleb pełnoziarnisty słonecznikowy 100 g <b>(1)</b> , twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 50 g <b>(7)</b> , polędwica gotowana z indyka 50 g <b>(1,6,9,10)</b> , masło 30 g <b>(7)</b> , mix świeżych warzyw 100 g (pomidor, ogórek sałata)	Chleb wieloziarnisty 100 g <b>(1)</b> paszтет z królika 50 g <b>(1,6,9,10)</b> , ser żółty wędzony 40 g <b>(7)</b> , żurawina do mięs i serów 30 g, mix świeżych warzyw 100 g	Pieczyczo graham 100 g <b>(1)</b> ser brie 40 g <b>(7)</b> , wędzona szynka wieprzowa 50 g <b>(1,6,9,10)</b> , mus jogurtowo-chrzanowy 20 ml <b>(7)</b> , masło 30 g <b>(7)</b> , mix sałat w winegrecie i świeżymi warzywami 100 g	Pieczyczo wieloziarniste 100 g <b>(1)</b> , szynka ze schabu pieczonego w ziołach 50 g <b>(1,6,9,10)</b> , ser włoski 40 g <b>(7)</b> , bazyliowe pesto 10 g, masło 30 g <b>(7)</b> , mix świeżych warzyw 100 g	Pieczyczo żytnie 100 g <b>(1)</b> , szynka prosciutto 40 g <b>(1,6,9,10)</b> , pasta z pieczonej marchewki z suszonymi pomidorami 60 g, masło 30 g <b>(7)</b> , sałatka z roszponki z czarnymi oliwkami 100 g	Chleb gryczany 100 g, masło 30 g <b>(7)</b> pieczona polędwica z indyka 100 g, dip z awokado 50 g, mix sałat z papryką i ogórkiem 100 g	Pełnoziarniste tosty 100 g <b>(1)</b> z rukolą 30g, serem mozzarella 50g <b>(7)</b> i plasterkami kielbasy 50 g <b>(1,6,9,10)</b> z sałatką z pomidorków koktajlowych 100 g

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011 Opracowano przez: dietetyk mgr Karolina Kluz



# Menu

POSIŁEK	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
<b>ŚNIADANIE</b>	Jaglanka na mleku kokosowym 300 ml z truskawkami 40 g i chałwą 20 g posypana pistacjami 20 g (8)	Owsianka na napoju migdałowym 300 ml (1) z grejpfrutem 40 g, orzechami włoskimi 30 g (8) i pestkami granatu 10 g	Granola z jogurtem naturalnym 300 g (1,7) z jagodami goji 30 g, świeżymi truskawkami 30g, gruszką 30 g	Płatki gryczane na mleku 300 ml (7) z prażonym jabłkiem 50 g i cynamonem 5 g	Płatki orkiszowe na napoju migdałowym 300 ml z rodzynkami 20 g (12), żurawiną 20g (12) i miodem gryczanym 20 ml	Jaglanka na mleku kokosowym 300 ml z wiórkami kokosa 20 g (12), granatem 30 g i ananasem 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7) z cynamonem 5 g, bananem 50 g, grejpfrutem 50 g polane miodem 15 ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Awokado faszerowane pastą bezjajeczną z tofu (6) i warzywami 100 g, chleb żytni 100g (1), kiełki rzeżuchy 30 g Mandarynki 2 szt.	Ciabatta 100 g (1) z włoską szynką gotowaną 50 g (1,6,9,10), serem grana padano 50 g (7) i miksem sałat 100 g z oliwkami czarnymi 40 g i cebulką dymką 10 g Banan 1 sztuka	Ruloniki z tortilli 100 g (1) z truflową sałatką jajeczną: jajka 50 g (3) ser truflowy 30 g (7), sałata 30 g i rzodkiewka 40 g Melon 1 kawałek	Kolorowe warstwowe koreczki z chleba graham 100 g (1), kremowego sera twarogowego 50 g (7), sałaty 20 g, papryki żółtej 30 g, szynki wieprzowej 50 g (1,6,9,10), pomidorkami koktajlowymi 50g, Nektarynka 1 sztuka	Bruschetty 100 g (1) z mozzarellą 50 g (7) pomidorkami koktajlowymi 100 g i czarnymi oliwkami 50 g z świeżą bazylią 10 g Mango: 1 kawałek	Gofry dyniowe (1,3,7) z pastą z bakłażana 40 g, serem feta 40 g (7), oliwkami czarnymi 40 g, pomidorkami koktajlowymi 100 g	Wrapy z sosem tahini (1,8) 150 g z jajkiem 1 szt. (3) pomidorkami 50 g, ogórkami 50 g, szpinakiem 50 g i awokado 50 g
<b>OBIAD</b>	Zupa krem z gruszek i pietruszki 300 ml z grzankami 30 g (1) Karkówka w sosie teriyaki (1,7) 200 g ziemniaki pieczone z rozmarynem 250 g, surówka z kiszonych ogórków z musztardą 150 g (9) Kompot śliwkowy 330 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml Roladki drobiowe faszerowane kremem ze szpinakiem i świeżym czosnkiem 200 g (7), ryż ze szczypiorkiem 250 g surówka z kapusty białej z marchewką i zieloną pietruszką 150 g Kompot z jabłek 330 ml	Barszcz ukraiński 300 ml Pęczotto z kaszy pęczak z górkim serem i kurkami posypany zieloną pietruszką 300 g (7), sałatka z pomidorkami koktajlowymi, cebulką, bazylią i ziarnami słonecznika 150 g Kompot z czereśni 330 ml	Krem ze świeżych pieczarek 300 ml z groszkiem ptysiowym 50 g z dodatkiem zielonej pietruszki 10 g  Pieczeń ze schabu faszerowana śliwką kalifornijską z sosem pieczeniowym 200 g (8), kluseczki półfrancuskie 250 g (1,7), surówka z pora z kukurydzy i czerwoną papryką 150 g Kompot z gruszek 330 ml	Bulion drobiowy z suszonym pomidorem i grzybami 300 ml Dorsz panierowany z sosem tatarskim 200 g (1,4), ziemniaki tłuczone z cebulką 250 g mix warzyw z pary w bulce tartej 150 g (1) Kompot z dyni 330 ml	Zupa krem z pieczonych warzyw czerwonych 300 ml Makaron 250 g (1) z kurczakiem i pesto z rukoli 200 g (7,8) posypane orzechami włoskimi 30 g (8) sałatka z pomidorków koktajlowych w sosie winegret 150 g Kompot z owoców leśnych 330 ml	Bulion drobiowy z suszonym pomidorem i grzybami 300 ml Schab w cieście piwnym 200 g z kaszą jaglaną 250 g z karmelizowanymi jabłkami 50 g, surówka z młodej kapusty 150 g Kompot z wiśniowy 330 ml
<b>PODWIECZOREK</b>	Tosty dyniowe z nutką cynamonu 4 szt (1, 3,7) z jogurtem typu greckiego 50 ml (7), syropem klonowym 10 ml i borówkami 40 g	Orzechowa kasza manna na napoju migdałowym 200 g (7,8) z syropem daktylowym 5 ml z bananem 30 g, malinami 30 g, jeżynami 30 g	Owsiane babeczki z gorzką czekoladą i orzechami włoskimi 3 szt. (1,3,8) polane sosem czekoladowym 20 ml	Francuskie naleśniki crepes suzette 2 szt. (1,3,7) z pomarańczami 50 g i miętą 5 g	Chrupiące tosty 100 g (1) z ricottą 50 g (7) i śliwkami z tymiankiem 50 g polane miodem 20 g	Zielone chia smoothie 200 ml z mango 50 g, banan 50 g, jarmuż 30g, szpinak 30 g, ananas 50 g,	Papaya bowl z kremem jogurtowym 200 ml (7) posypane malinami 40 g i borówkami 40 g
<b>KOLACJA</b>	Zapiekane tosty z chleba pełnoziarnistego 100 g (1) z pieczonym kalafiosem 50 g i pastą z papryki 50 g, mozzarella 50 g (7) i rukolą 30 g	Kajzerka 100 g (1) z sałatką warzywną: ziemniaki 50 g, papryka czerwona 50 g, zielony groszek 50g, szczypiorek 30 g, czosnek 5g z sosem ziołowym 20 ml	Kanapka z chleba ze słonecznikiem 100 g (1) z marynowanym schabem 50 g (1,6,9,10) serem kozim 50 g (7) i pesto z rukoli 30 g, masło 30 g (7) mix świeżych warzyw 100 g	Chleb żytni 100 g (1), masło 30 g (7), wędzony łosoś 100 g (4), ogórek zielony 100 g, koperk 15 g, mix sałat w sosie winegret 100 g	Chleb pełnoziarnisty 100 g (1) z pastą twarogową z szynki i suszonych pomidorów 50 g (1,6,7,9,10) posypane koperkiem 10 g, mix świeżych warzyw 100 g	Chleb żytni 100 g (1) z wędzonym łososiem 50 g (4) kremowy twarozek 50 g (7), ogórek peklowany 100 g	Bułka wieloziarnista 100 g (1) z francuskim serem camembert 50 g (7) i słodką żurawiną 50 g, mix warzyw 100 g

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011 Opracowano przez: dietetyk mgr Karolina Kluz

