

MENU: 3-7.07.2023 r.

P.W. Gastropol tel. 534 888 148

	PONIEDZIAŁEK	Waga porcji	WTOREK	Waga porcji	ŚRODA	Waga porcji	CZWARTEK	Waga porcji	PIĄTEK	Waga porcji
Śniadanie	Chłka drożdżowa Masło Twarożek naturalny z brzoskwiniami	40 g 10 g 30 g	Chleb małopolski Masło Pasta jajeczna Rozspanka	40 g 10 g 30 g 10 g	Chleb wiejski Masło Parówka drobiowo-cielęca Ketchup domowy Ogórek zielony	40 g 10 g 30 g 10 g	Chleb słonecznikowy Masło Ser mozzarella Pomidor	40 g 10 g 15 g 200 ml	Chleb z makiem Masło Twarożek z łososem i szczypiorkiem Papryka	40 g 10 g 30 g
	Kakao	200 ml	Herbata malinowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata miętowa	200 ml	Herbata wiśniowa	200 ml
Alergeny	gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 310kcal		gluten, laktoza, białka mleka krowiego, jaja kurze, gorczyca, 279kcal		gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 315kcal		gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 290kcal		gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, 268kcal	
Śniad. 2	Jabłko	1 szt. 75kcal	Brzoskwinia	100 g 40kcal	Banan	1 szt. 112 kcal	Arbuz	100 g 40kcal	Jabłko	1 szt. 75kcal
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem	300 ml	Rosół z indyka z makaronem	300 ml	Zupa ziemniaczana z kielbaską	300 ml	Zupa dyniowa z grzankami	300 ml	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami	300 ml
	Kurczak w delikatnym sosie curry z cukinią i groszkiem Kasza kuskus Fasolka szparagowa	80 g 100 g 70 g	Sznycelek wieprzowy z warzywami Ziemniaki młode Sałatka z pomidorów z rzodkiewką	80 g 100 g 70 g	Ryż z pieczonymi jabłkami i cynamonem Polewa waniliowa	180 g 50 g	Pulpet z indyka w sosie koperkowym Ziemniaki młode Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i ogórkiem	80 g 100 g 70 g	Makaron świderki z sosem pomidorowo-bazyliowym i tartym serem	180 g
	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml
Alergeny	gluten, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 480kcal		gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 514kcal		gluten, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 470 kcal		gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 503kcal		gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 520 kcal	
Podw.	Kanapka z serem ementaler i ogórkiem kiszonym	60 g	Murzynek z wiśniami	60 g	Kanapka z polędwicą sopocką i sałatą	60 g	Galaretka malinowa	140 g	Rogalik maślany	1 szt.
Alergeny	gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 168kcal		gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, 185kcal		gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 166kcal		85kcal		gluten, 148kcal	

Brzoskwinia

Składniki i alergeny na tydzień 3.07-7.07.2023
Poniedziałek 3.07.2023

Chąłka drożdżowa (**składniki: mąka pszenna [gluten], drożdże, margaryna, sól**), **masło 82% [laktoza, białka mleka krowiego]**, twarożek naturalny z brzoskwiniami (**składniki: twaróg półtłusty [laktoza, białka mleka krowiego], jogurt naturalny [laktoza, białka mleka krowiego], cukier waniliowy, brzoskwinie**).). Kakao na mleku 3,2% **[gluten][laktoza, białka mleka krowiego]**.

Zupa ogórkowa (**składniki: indyk, włoszczyzna z selerem, ogórki kiszzone, mleko 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego], śmietanka 30% [laktoza, białka mleka krowiego], koperek, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz**) z ziemniakami.

Kurczak w delikatnym sosie curry z cukinią i groszkiem (**składniki: kurczak, marchew, seler, cukinia, groszek, pietruszka, por, włoszczyzna selerem, śmietana 18% [laktoza, białka mleka krowiego], curry, imbir, czosnek, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy**).

Kasza kuskus

Fasolka szparagowa

Kompot domowy (**składniki: woda, owoce mieszane**)

Posiłek dodatkowy 1: Jabłko/Banan

Posiłek dodatkowy 2: Kanapka z serem ementaler i ogórkiem kiszonym (**składniki: mąka pszenna, żytnia, zakwas [gluten], drożdże, masło [laktoza, białka mleka krowiego], ser mozzarella [laktoza, białka mleka krowiego], ogórek kiszony**

Posiłek dodatkowy 3: Budyń z musem owocowym (**składniki: mleko 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego], skrobia ziemniaczana, cukier waniliowy, jabłko, brzoskwinie, truskawki**) / Budyń z musem owocowym (**składniki: mleko 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego], skrobia ziemniaczana, cukier waniliowy, jabłko, brzoskwinie, truskawki i amarantusem [gluten]**).

Wtorek, 4.07.2023

Chleb z małopolski (**składniki: mąka pszenna, żytnia, zakwas [gluten], drożdże, sól**), **masło 82% [laktoza, białka mleka krowiego]**, pasta jajeczna (**składniki: jaja kurze, jogurt grecki [laktoza, białka mleka krowiego], olej rzepakowy, sok z cytryny, gorczyca, sól, pieprz, tymianek, szczypiorek**) / jajko z sosem majonezem (**składniki: jaja kurze, olej rzepakowy, ocet, szczypiorek, sól, pieprz, szczypiorek, bazylia, tymianek**), rozspanka. Herbata malinowa.

Rosół z indyka (**składniki: indyk, włoszczyzna z selerem, lubczyk, natka pietruszki, brokuł, kalafior, groszek, fasolka szparagowa, cebula, pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy**) z makaronem (**składniki: mąka pszenna [gluten], jaja kurze**)

Gulasz wieprzowy (**składniki: wieprzowina, jaja kurze, mąka pszenna [gluten], drożdże, zakwas [gluten], czosnek, sól, pieprz, papryka, groszek zielony, cebula, marchew**)

Sznycelek wieprzowy z warzywami (**składniki: wieprzowina, jaja kurze, cebula, czosnek, papryka, marchew, groszek zielony, papryka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna [gluten], masło 82% [laktoza, białka mleka krowiego], olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy**).

Ziemniaki młode

Sałatka z pomidorów z rzodkiewką (**składniki: pomidory, rzodkiewka, olej rzepakowy, czosnek, bazylia, natka pietruszki, sól, pieprz, gorczyca**)

Kompot domowy (**składniki: woda, owoce mieszane**)

Posiłek dodatkowy 1: Brzoskwinia

Posiłek dodatkowy 2: Murzynek z wiśniami (**składniki: mąka pszenna [gluten], jaja kurze, olej rzepakowy, jogurt grecki naturalny [laktoza, białka mleka krowiego], cukier, proszek do pieczenia, kakao [gluten], wiśnie**)

Środa, 5.07.2023

Chleb wiejski (**składniki: mąka pszenna, żytnia, zakwas [gluten], drożdże, sól**), **masło 82% [laktoza, białka mleka krowiego]**, parówka drobiowo-cielęca (**składniki: mięso z kurcząt, woda, mięso cielęce 4%, skrobia ziemniaczana, sól, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy**), ketchup domowy (**składniki: pomidory, marchew, pietruszka, seler, por, lubczyk, sól, papryka**) szynka pieczona (**składniki: schab, tymianek, papryka słodka, rozmaryn, sól**), ogórek zielony, Herbata owocowa.

Zupa ziemniaczana z kielbaską (**składniki: woda, indyk, wieprzowina, wołowina, ziemniaki, włoszczyzna z selerem, śmietanka 30% [laktoza, białka mleka krowiego], mleko 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego], cebula, czosnek, papryka wędzona, papryka suszona słodka, mąka pszenna [gluten], jaja kurze, sól, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, pieprz**).

Ryż z pieczonymi jabłkami i cynamonem (**składniki:** ryż, jabłka, cynamon), Polewa waniliowa (**składniki:** mleko 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego], jogurt naturalny [laktoza, białka mleka krowiego], cukier waniliowy)

Marchewka do chrupania

Kompot domowy (**składniki:** woda, owoce mieszane)

Posiłek dodatkowy 1: Banan

Posiłek dodatkowy 2: Kanapka (**składniki:** chleb **pszenny** [gluten], mąka **pszenna** [gluten], zakwas [gluten], drożdże, sól, woda), masło 82% [laktoza, białka mleka krowiego], z polędwicą sopocką (**składniki:** wieprzowina, peklosól, pieprz, przyprawy) i sałata.

Posiłek dodatkowy 3: Tortilla z kurczakiem i twarogiem z warzywami (**składniki:** mąka **pszenna** [gluten], mąka kukurydziana, **proszek do pieczenia** [gluten], kurczak, olej rzepakowy, sałata, pomidory, ogórek, papryka, **twarożek półtłusty** [laktoza, białka mleka krowiego], czosnek, sól, pieprz, szczypiorek)

Posiłek dodatkowy 4: Muffinka karmelowa (**składniki:** mąka **pszenna** [gluten], **jaja kurze**, jogurt naturalny [laktoza, białka mleka krowiego], olej rzepakowy, wanilia, cukier)

Czwartek, 6.07.2023

Chleb słonecznikowy (**składniki:** mąka **pszenna**, żytnia, zakwas [gluten], drożdże, słonecznik, sól), masło 82% [laktoza, białka mleka krowiego], ser mozzarella [laktoza, białka mleka krowiego], pomidor / Muffina jajeczna z warzywami i serem (**składniki:** **jaja kurze**, ser żółty [laktoza, białka mleka krowiego], mleko 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego], olej rzepakowy, papryka, szczypiorek, pomidor, czosnek, sól, pieprz, bazylija, natka pietruszki). Herbata miętowa

Zupa dyniowa (**składniki:** woda, dynia, por, marchew, pietruszka, **seler**, mąka **pszenna** [gluten], **śmietana** 15% [laktoza, białka mleka krowiego], skrobia ziemniaczana, koperek, natka pietruszki, lubczyk, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, masło 82% [laktoza, białka mleka krowiego]) z grzankami (mąka **pszenna** [gluten], masło 82% [laktoza, białka mleka krowiego], drożdże).

Pulpet z indyka w sosie koperkowym (**składniki:** indyk, **jaja kurze**, cebula, czosnek, koperek, włoszczyzna z **selerem**, skrobia ziemniaczana, groszek, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, mąka **pszenna** [gluten], masło 82% [laktoza, białka mleka krowiego], olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy).

Ziemniaki młode

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i ogórkiem (**składniki:** kapusta pekińska, kukurydza, ogórek zielony, olej rzepakowy, sól, pieprz, sok z cytryny)

Kompot domowy (**składniki:** woda, owoce mieszane)

Posiłek dodatkowy 1: Arbuz

Posiłek dodatkowy 2: Galaretko malinowa (**składniki:** woda, sok z malin, sok z cytryny, żelatyna, cukier) / Galaretko malinowa z owocami (**składniki:** woda, sok z malin, sok z cytryny, żelatyna, cukier, ananas, gruszka, brzoskwinia)

Piątek, 7.07.2023

Chleb z makiem (**składniki:** mąka **pszenna**, żytnia, zakwas [gluten], mak, drożdże, sól), masło 82% [laktoza, białka mleka krowiego] / Wafelek ryżowy, twarogek z łososiem i szczypiorkiem (**składniki:** losoś wędzony [ryby], **twaróg półtłusty** [laktoza, białka mleka krowiego], jogurt naturalny [laktoza, białka mleka krowiego], koperek, szczypiorek, natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz), papryka, herbata wiśniowa.

Barszcz czerwony (**składniki:** cebula, olej rzepakowy, masło 82% [laktoza, białka mleka krowiego], włoszczyzna z **selerem**, buraki, zakwas buraczany, czosnek, lubczyk, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz) z **jajkiem** i ziemniakami.

Makaron świderki z sosem pomidorowo-bazyliowym (**składniki:** mąka **pszenna** [gluten]) z sosem pomidorowym (**składniki:** pomidory, koncentrat pomidorowy, **śmietanka** 30% [laktoza, białka mleka krowiego], cebula, czosnek, włoszczyzna z **selerem**, bazylija, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól) z tartym serem [laktoza, białka mleka krowiego]

Bukiet jarzyn

Kompot domowy (**składniki:** woda, owoce mieszane)

Posiłek dodatkowy nr 1: Jabłko

Posiłek dodatkowy nr 2: Rogalik maślany (**składniki:** mąka **pszenna** [gluten], masło 82% [laktoza, białka mleka krowiego], drożdże, cukier)

Posiłek dodatkowy nr 3: Sałatka owocowa z jogurtem greckim (**składniki:** Ananas, truskawki, jabłko, brzoskwinie, arbuz, sok z cytryny, jogurt naturalny [laktoza, białka mleka krowiego])