



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Ryż na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb wieloziarnisty i jasny (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Tosca z rzodkiewką i słonecznikiem (7)	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pasztet sojowy (6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Serek wiejski z koperkiem (7)	20 g	Masło orzechowe b/c (5,8)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Rzodkiewka	20 g	Rukola	3 g	Rzodkiewka	20 g
							Ogórek	20g	Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Sok warzywno -owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa brukselkowa z kolorową fasolką szparagową zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa węgierska z ziemniakami, pomidorami, pieczarkami, fasolą z natką pietruszki (9) - z mięsa drobiowego	200 ml	Krem z pomidorów na wywarze warzywnym posypany natką pietruszki i grzankami pszennymi (1,9)	200 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Delikatny butter chicken -kurczak w kawałku z kalafiem w sosie maślano- pomidorowym z mlekiem kokosowym zagęszczony mąką pszenną (1,7)	120 g	Leniuszki twarogowe - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej (1,3,7)	180 g	Udko pieczone w ziołach	70 g	Kotlecik mielony drobiowy z ciecierzycą w sosie własnym z brokułem (1,3)	1 szt/ 50 ml	Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą i słonecznikiem (1,3,4)	70 g
	Kasza bulgur (1)	100 g	Polewa banan brzoskwinia na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Surówka z białej kapusty z kukurydzą w sosie jogurtowo-majonezowym (3,7,10)	40 g	Marchewka tarta z orzechami i śmietaną (5,7,8)	40 g	Colesław z marchewką (3,10)	80 g	Salatka szwedzka (10)	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną natką pietruszki i z oliwą (10)	80 g
PODWIECZOREK	Koktajl owoce leśne (porzeczka, jagoda, malina) na jogurcie naturalnym (7)	150 ml	Kisiel malinowy z chrupkami kukurydzianymi	150 ml/ 5g	Mufinka marchewkowa z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3,7)	1 szt	Jogurt naturalny (7) z płatkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru (1,7)	150 g/ 20 g	Deser panna cotta (7) na agarze	150 g
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Natalia Wanga-Czajewska Dietetyk kliniczny	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb jasny wieloziarnisty (1,11)	50 g	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Gzik z rzodkiewką i słonecznikiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty gouda (7)	20 g
	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Dżem malinowy niskosłodzony	20g	Pasta z soczewicy z sezamem (11)	20 g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pasta jajeczna z tuńczykiem i majonezem (3,4,10)	20 g
	Rzodkiewka	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
			Pomidor	20 g			Rzodkiewka	20 g	Rukola	3 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Kukurydza	100 g
OBIAD	Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	200 ml	Zupa z kalafiora, ciecierzycy z ryżem z koperkiem i marchewką zabelana śmietaną roślinną (9)	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym podany z grzankami pszennymi (1,9)	200 ml	Domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem i natką (1,3,9)	200 ml	Zupa barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym posypany natką pietruszki (9)	200 ml
	Makaron penne z indykiem w kawałkach, brokuł, kukurydzą, śmietaną i pesto bazyliowym (1,3,5,7,8)	220 g	Pierogi babuni z ziemniakami i serem mąki pszennej z cebulką (1,3,7)	6 szt	Roladka z mięsa drobiowego w sosie pieczarkowym zabelanym zagęszczonym mąką pszenną (1,3,7,9)	70 g	Filet z Mintaja panierowane w bułce tartej i sezamie (1,3,4,11)	70 g	Pancake z mąki pszennej - pieczone w piecu (1,3,7)	2 szt
					Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa malinowa na jogurcie (7)	50 g
	Mix sałat z papryką i oliwą	40 g	Surówka z czerwonej kapusty z oliwą	40 g	Buraczki z oliwą	40 g	Ogórki kiszone z cebulką i oliwą (10)	80 g	Salatka owocowa jabłko, gruszka, ananas i brzoskwinia	40 g
PODWIECZOREK	Smoothe "Snickers" na jogurcie z masłem orzechowym, kakao i bananem (5,7,8)	150 g	Deserek kokos z musem ananasowym z jogurtem (5,7,8)	150 g	Brioszka pszenna z budyniem (1,3,7)	1 szt	Galaretka cytrynowa na agarze	1 szt	Wafle ryżowe + pasta z pieczonej marchewki z pestkami dyni	2 szt/20 g
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Natalia Wanga-Czajewska Dietetyk kliniczny	