

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku z malinami (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Ryż na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	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
	Serek toska ze szczypiorkiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Serek wiejski z rzodkiewką (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Dżem porzeczkowy niskosłodzony	20 g	Papryka	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Papryka	20 g	Pasta z jają z porem i majonezem (3,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ketchup (1,10)	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g
					Rzodkiewka	20 g			Salata	5 g
OWOC + SOK	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml
OBIAD	Zupa kalafiorowa zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowio - warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym posypana koperkiem (9,10)	250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	250 ml
	Leczo z kielbaską wieprzową z soczewicą, cukinią, papryką i cebulką w pomidorach zagęszczone mąką pszenną (1,6,9,10)	120 g	Knedle z musem morelowym wyrób z mąki pszennej (1,3,7)	3 szt	Nugetsy z kurczaka panierowane w płatkach kukurydzianych z dodatkiem bułki tartej (1,3)	2 szt/70g	Gulasz wieprzowy z pieczarkami w sosie pieczeniowym (1,9)	120 g	Filet z mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej i słonecznikiem (1,3,4)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Jogurt naturalny (7)	50g	Ziemniaki	130 g	Makaron z pszenicy durum (1)	100 g	Ziemniaki	130 g
	Kapusta biała z oliwą i koperkiem	40 g	Surówka z marchewki i ananasa	40 g	Surówka z kapustą pekińską z kukurydzą w sosie jogurtowym (7)	80 g	Marchewka z groszkiem z dodatkiem masła (7)	80 g	Surówka z kapusty kiszonej z porem i oliwą (10)	80 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Deser niespodzianka z truskawkami	150 g	Wafle ryżowe + hummus z suszonymi pomidorami (11)	2 szt/20 g	Mus truskawkowo - jabłkowy + mini bułka maślana pszenna (1,3,7)	100 g/1szt	Deser na kremowym serku z musem mango na biszkopcie pszennym (1,3,7)	150 g	Galaretka wiśniowa	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 możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
 Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki ryżowe na mleku (7)	200 ml
	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	50 g	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (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
	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Pasztet zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (7)	20 g	Pasta z pieczonej marchewki z oliwą i sezamem (11)	20 g	Pasta z jajka z tuńczyka z majonezem (3,10)	20 g	Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pomidor	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Salata	5 g
			Pomidor		Salata	5 g	Rukola	3 g		
OWOC + SOK	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml
OBIAD	Zupa brukselkowa z fasolką szparagową z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z pszenicy durum z serem mozzarella na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,3,7,9)	250 ml	Grochówka z ziemniakami i kiełbaską wieprzową z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,6,9,10)	250 ml	Zupa krem z pomidorów na wywarze warzywnym z mlekiem kokosowym natką pietruszki i grzankami pszennymi (1,9)	250 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami i jajkiem z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,9)	250 ml
	Gulasz strogonoff z mięsem wieprzowym w kawałkach, papryką, cebulką, pieczarkami, soczewicą w sosie pomidorowym z mąką pszenną (1,10)	120 g	filet z mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej (1,3,4)	70 g/1szt	Filet z kurczaka w kawałkach w sosie śmietanowo -ziołowym z mąką pszenną (1,7)	120 g	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej (1,3)	70 g	Pancake z mąki pszennej - pieczone w piecu (1,3,7)	2 szt
	Kasza pęczak (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 g
	Surówka z kapusty białej z kukurydzą i natką w sosie majonezowym (3,10)	40 g	Szpinak w sosie jogurtowym z nutą czosnkową na ciepło (1,7)	80 g	Buraczki z oliwą z oliwek	40 g	Salatka z ogórków kiszonych z porem w sosie musztardowym (10)	80 g	Marchewka tarta z brzoskwinia	40 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z domowym musli z suszonymi owocami (żurawina, rodzynki, suszony banan) (7,12) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 g/2 szt.	Mleczna muffinka z jabłkiem - ciasto z mąki pszennej z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3,7)	1 szt	Kremowy serek biały z truskawkami na biskopcie (1,3,7)	150 g	Koktajl mango banan na jogurcie (7) + rogal (1,3,7)	150 ml/ 1 szt.	Pieczyno chrupkie (1) + pasta z brokuła z ciecierzycą i prażonym słonecznikiem	50 g/20g

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. tulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny