



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK BOŻE CIAŁO		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku z malinami (1d,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml			Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g			Kajzerka (1a)	1 szt.
	Masła (7)	10 g	Masła (7)	10 g	Masła (7)	10 g			Masła (7)	10 g
	Serek tosca (7)	20 g	Pasta z kurczaka z włoszczyzną (9)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g			Ser żółty (7)	20 g
	Dżem porzeczkowy niskostodzony	20 g	Papryka	20 g	Ser żółty (7)	20 g			Pasta z jaja z majonezem (3,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Sałata	5 g	Rzodkiewka	20 g			Ogórek	20 g
								Sałata	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
	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml			Sok owocowy (tłoczony)	150 ml
OBIAD	Fasolowa z ziemniakami i kiełbasą wieprzową z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,6,9,10)	250 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z pszenicy durum z serem mozzarella na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,3,7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	250 ml			Zupa krem jarzynowy z ciecierzycą z natką pietruszki na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi pełnoziarnistymi (1a,9)	250 ml/ 5 g
	Gulasz stragonoff z mięsem wieprzowym w kawałkach z cebulką, pieczarkami, soczewicą w sosie pieczeniowym (1a,9,10)	120 g	Pulpecik z indyka w sosie śmietanowym (1a,7)	1 szt/50 g	Kluski śląskie z mięsem wieprzowym okraszone cebulką (1a,3,6,9,10)	4 szt.			Ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem	220 g
	Kasza bulgur (1a)	100 g	Ziemniaki	130 g					Polewa truskawkowo-jogurtowa (7)	50 g
	Kapusta biała z oliwą i koperkiem	40 g	Surówka z kapustą czerowną z kukurydzą i oliwą	80 g	Buraczki z papryką i oliwą	40 g			Marchewka tarta z ananase i sokiem z cytryny	40 g
	Mięta	200 ml	Kompot owocowy jabłko - śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml			Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Deser niespodzianka (Dzień dziecka) (7)	150 g	Jogurt owocowy z chia (7)	150 g	Kremowy serek biały z malinami na biszkopcie (1a,3,7)	150 g			Koktajl pomarańcza, szpinak, banan na jogurcie (7)	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 alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.saje 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 slarki i slarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyższych wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
**Natalia Wanga-Czajewska**  
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Płatki jęczmienne na mleku (1c,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Kajzerka (1a)	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 szczypiorkiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z jajka z tuńczyka z majonezem (3,4,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pasta z pieczonej marchewki z oliwą i sezamem (11)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g
					Ketchup (1a,10)	20 g				
<b>OWOC + SOK</b>	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
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa zabieleną z fasolką szparagową z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze drobiowo-warzywnym (9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa krem z dyni na wywarze warzywnym z mlekiem kokosowym natką pietruszki i grzankami pszennymi (1a,9)	250 ml	Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1b,3,9)	250 ml
	Makaron z pszenicy durum z sosem bolońskim z mięsem wieprzowym i włoszczyzną (1a,3,9)	220 g	Ryba mintaj panierowana klasycznie w bułce tartej (1a,3,4)	70 g	Kurczak w kawałkach w sosie śmietanowo - ziołowym z brokułami (1a,7)	120 g	Kotlet mielony panierowany w bułce tartej (1a,3)	70 g	Pancake z mąki pszennej - pieczone w piecu (1a,3,7)	2 szt
			Ziemniaki	130 g	Gnocchi z batatów (1a)	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa borówkowa na jogurcie (7)	50 g
	Surówka z kapusty białej z kukurydzą i natką w sosie majonezowym (3,10)	40 g	Surówka z kiszonej kapusty z oliwą (10)	80 g	Surówka z marchwi i selera z oliwą (9)	40 g	Sałatka z ogórków kiszonych w sosie musztardowym (10)	80 g	Surówka z brzoskwini i ananasa z sokiem z cytryny	40 g
	Mięta	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
<b>PODWIECZOREK</b>	Jogurt naturalny z domowym musli z suszonymi owocami (żurawina, rodzynki, płatki owsiane) (1d,7)	150 g	Chałka z miodem naturalnym (1a,3)	50 g/20 g	Deserek domowe ptasie mleczko (7)	150 g	Serek owoce leśne z herbatnikiem (1a,3,7)	150 g	Kukurydza kolba	1 szt.

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH ZBODNIE 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 alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki 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 możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
**Natalia Wanga-Czajewska**  
 Dietetyk kliniczny