



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK DZIEŃ MARCHEWKI	PIĄTEK			
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Domowe musli z płatkami owsianymi kukurydzianymi i jęczmiennymi z żurawiną na mleku (1,7)	200 ml
	Pieczywo pszenno - żytnie (1)	50 g	Pieczywo jasne graham (1)	50 g	Pieczywo jasne i wieloziarniste (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Serek wiejski z rzodkiewką (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z fasoli z cebulką	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Drobiowa polędwica (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z tuńczykiem i szczypiorkiem z dodatkiem majonezu (3,4,10)	20 g	Szynka z indyka (1,6,9,10)	20 g	Rzodkiewka	20g
	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Salata	5 g
OWOC + SOK	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g
	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml
OBIAD	Zupa kapuśniak z ziemniakami i pomidorami na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej marchewki, soczewicy z ziemniakami na wywarze warzywnym z posypane pestkami dyni (9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10)	250 ml
	Makaron z mąką durum z kawałkami szynki wieprzowej z cukinią w sosie śmietanowo-serowym (ser mozzarella) (1,3,6,7,9,10)	220 g	Rumsztyk mielony z mięsa drobiowo-wieprzowego podany z cebulką (1,3)	70 g	Pancake z mąki pszennej (1,3,7)	3 szt	Mintaj panierowany w bułce tartej (1,3,4)	70 g
			Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa waniliowa na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki	130 g
	Mix sałat z papryką kukurydzą i sosem winegret (10)	40 g	Salatka z ogórka kiszzonego z marchewką porem i oliwą (10)	80 g	Jabłko prażone z cynamonem i orzechami (5,8)	40 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	80 g
	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 brzoskwinia (7) + paluch kukurydziany	150 g/2 szt	Brioszka pszenna z owocem (1,3,7)	1 szt	Weka pszenna (1) + pasta z sera białego z koperkiem (7) + masło (7)	2 szt/20 g/5 g	Budyń czekoladowy gotowany na mleku z konfiturą wiśniową (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 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:
 Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK DZIEŃ ZUPY Z SOCZEWICY	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku z musem jabłkowym i cynamonem (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Drobny makaron z mąki durum na mleku (1,3,7)	200 ml
	Pieczywo jasne graham (1)	50 g	Pieczywo jasne razowe (1)	50 g	Pieczywo jasne wieloziarniste (1,11)	50 g	Pieczywo jasne graham (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
	Pasztet zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty gouda (7)	20 g	Parówka drobiowa 93 % mięsa (6,9,10)	1 szt.	Szynka bostońska (1,6,9,10)	20 g	Jajko w sosie tatarskim (3,10)	1 szt/20 g
	Serek z ziołami (7)	20 g	Salata	5 g	Serek wiejski z papryką (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Salata	5 g
	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
					Ketchup (1,10)	20 g	Pomidor	20 g		
OWOC + SOK	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g
	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 jarzynowa z kalafiosem brokułem i ziemniakami na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Rosół z kluseczkami pszennymi na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa krem z czerwonej soczewicy z ziemniakami mlekiem kokosowym i natką na wywarze warzywnym z pestkami słonecznika (9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem neapolitańskim z mięsem drobiowo-więprzowym mielonym z włoszczyzną zagęszczony mąką pszenną (1,3,9)	280 g	Paluszki rybne panierowane w bułce tartej (1,3,4)	3 szt.	Gulasz z indyka z pieczarkami i cebula w sosie śmietanowym z mąką pszenną (1,7)	120 g	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej (1,3)	70 g	Naleśniki z kremowym serkiem białym z mąki pszennej - wersja pieczona (1,3,7)	2 szt.
			Ziemniaki puree (7)	130 g	Kluski śląskie (3)	100 g	Ziemniaki	130 g	Polewa truskawkowa na bazie jogurtu (7)	50 ml
	Mix sałat z soczewicą, kukurydzą i sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z żurawina i oliwą (10)	80 g	Buraczki z oliwą	80 g	Marchew z groszkiem polana masłem (7)	80 g	Surówka z ananase i brzoskwinia z sosem mango	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	Koktajl banan porzeczka na maślanie (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/ 2 szt.	Ciasto wieloowocowe z Torcikowej Chatki z mąki pszennej - wyrób domowy (1,3,7)	50 g	Jogurt naturalny z malinami (7) + chipsy bananowe	150 g/ 10 g	Serek kakaowy z wiórkami białej czekolady na biszkopcie pszennym (1,3,7)	150 g	Wafle ryżowe + masło orzechowe (5,8)	2 szt/20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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. łubin 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