



	PONIEDZIALEK		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 wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pasztet zapiekany (1,6,9,10)	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
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 kolorową fasolką szparagową zabelana śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa węgierska z ziemniakami, pomidorami, pieczarkami, fasolą z natką pietruszki (9)	250 ml	Krem z pomidorów na wywarze warzywnym posypyany natką pietruszki i grzankami pszennymi (1,9)	250 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa koperkowa z ryżem zabelana śmietaną roślinną na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Delikatny butter chicken -kurczak w kawałku z kalaflorem 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 drobiowo-wieprzowy 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	130 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 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
	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	Koktajl owoce leśne (porzeczką, jagoda, malina) na jogurcie naturalnym (7) + mini bułka (1,3)	150 ml/ 1 szt.	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)	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, 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



	PONIEDZIALEK		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	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (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
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	Kukurydza	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 kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	250 ml	Zupa z kalafiora, ciecierzycy z ryżem z koperkiem i marchewką zabieleną śmietaną roślinną (9)	250 ml	Zupa krem z zielonego groszku z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym podany z grzankami pszennymi (1,9)	250 ml	Domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z maki durum z lubczykiem i natką (1,3,9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym posypany natką pietruszki (9)	250 ml
	Makaron penne z indykiem w kawałkach ,brokuł, kukurydzą, śmietaną i pesto bazyliowym (1,3,5,7,8)	220 g	Pierogi babuni z szynką ziemniakami i serem maki pszennej z cebulką (1,3,6,7,9,10)	6 szt	Roladka z mięsa mieszanego drobiowo-wieprzowego w sosie pieczarkowym zabielenym 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 maki pszennej - pieczone w piecu (1,3,7)	2 szt
					Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa malinowa na jogurcie (7)	50 g
	Mix salát z papryką i oliwą	40 g	Surówka z czerwonej kapusty z oliwą	40 g	Buraczki z oliwą	40 g	Ogórki kiszzone z cebulką i oliwą (10)	80 g	Salátka owocowa jabłko, gruszka, ananas i 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	Smoothie "Snickers" na jogurcie z masłem orzechowym, kakao i bananem (5,7,8) + paluch kukurydziany	150 g/2 szt.	Deserek kokos z musem ananasowym z jogurtem (1,5,7,8)	150 g	Brioszka pszenna z budyniem (1,3,7)	1 szt	Galaretka cytrynowa	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. 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:
 Natalia Wanga-Czajewska
 Dietetyk kliniczny