



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Musli (płatki <b>owsiane</b> , kukurydziane) na mleku z żurawiną <b>(1,7)</b>	200 ml	<b>Kawa zbożowa (jęczmień, żyto)</b> na mleku <b>(1,7)</b>	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku <b>(7)</b>	200 ml
	<b>Chleb jasny i razowy (1)</b>	<b>50 g</b>	<b>Chleb pszenny i graham (1)</b>	<b>50 g</b>	<b>Chleb jasny i razowy (1)</b>	<b>50 g</b>	<b>Chleb pszenno- żytni (1)</b>	<b>50 g</b>	<b>Kajzerka (1)</b>	<b>1 szt.</b>
	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g
	Szynka drobiowa <b>(1,6,9,10)</b>	20 g	Ser żółty <b>(7)</b>	20 g	Szynka wieprzowa <b>(1,6,9,10)</b>	20 g	Pomidorowa pasta drobiowa z włośzczyzną <b>(9)</b>	20 g	Jajka gotowane podane z sosem tatarskim <b>(3,7,10)</b>	1 szt./ 20 g
	Twarożek z papryką <b>(7)</b>	20 g	Salata	5 g	Pasta z pieczonej papryki i soczewicą ze słonecznikiem z oliwą	20 g	Ser żółty <b>(7)</b>	20 g	Pasta z fasoli z jabłkiem i cebulką	20 g
	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony <b>(10)</b>	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 pomidorowa z soczewicą i ryżem parabolicznym natką pietruszki na wywarze warzywnym <b>(9)</b>	250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem <b>(9)</b>	250 ml	Tradycyjny rosół z <b>makaronem z mąki durum</b> na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki i lubczykiem <b>(1,3,9)</b>	250 ml	Delikatna grochówka z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki <b>(9)</b>	250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana grzankami <b>pszennymi (1,9)</b>	250 ml
	<b>Pancake z dodatkiem mąki pszennej (1,3,6,7,8,10)</b>	2 szt.	Kaszotto z kaszy kuskus z mięsem drobiowym w kawałkach z kolorowymi warzywami (brokuł, kalafior, kukurydza) z sosem śmietanowo - koperkowym zagęszczonym <b>mąką pszenną (1,7)</b>	220 g	Kotlet wieprzowy mielony z fasolą białą cebulką panierowany w bułce tartej <b>(1,3)</b>	70 g	Udko z kurczaka podane z sosem pieczeniowym zagęszczonym <b>mąką pszenną (1)</b>	70 g/ 50 ml	Ryba z Mintaj panierowany w <b>bułce tartej (1,3,4)</b>	70 g
	Polewa czekoladowa na jogurcie <b>(7)</b>	50 ml			Ziemniaki puree <b>(7)</b>	130 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	130 g
	Mus jabłkowy	40 g	Surówka z kapusty białej z papryką i oliwą	40 g	Marchew z groszkiem i masłem <b>(7)</b>	80 g	Surówka szwedzka ogórek kiszony z marchewką i cebulką z oliwą <b>(10)</b>	80 g	Kapusta kiszona z porem i oliwą <b>(10)</b>	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
<b>PODWIECZOREK</b>	Wafle kukurydziane + masło orzechowe B/C <b>(5,8)</b>	2 szt/ 20 g	Ciasto ze śliwką z Tarcikowej chatki - wyrób domowy z mąki <b>pszennej (1,3,7)</b>	50 g	Waniliowy serek <b>(7)</b> + <b>mini bułka maślana (1,3,7)</b>	150 g/ 1 szt.	Deser z kaszy kukurydzianej gotowanej na mleku z malinami <b>(7)</b>	150 g	Koktajl owoce leśne truskawka porzeczką na mleku z miodem naturalnym <b>(7)</b> + chipsy bananowe	150 ml/ 10 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZBODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011: dania zaproponowane w Jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swym składzie substancje lub produkty powodujące alergie 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. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek slarki i slarczony, 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 Miktaś**  
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK			
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka z mąki <b>pszennej</b> na mleku <b>(1,3,7)</b>	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	<b>Chleb jasny razowy (1)</b>	<b>50 g</b>	<b>Chleb wieloziarnisty (1,11)</b>	<b>50 g</b>	<b>Chleb jasny i graham (1)</b>	<b>50 g</b>	<b>Kajzerka (1)</b>	<b>1 szt.</b>
	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g
	Dżem malinowy niskostadzony	20 g	Kiełbaska wieprzowa 93 % mięsa <b>(6,9,10)</b>	1 szt.	Indyk pieczony <b>(1,6,9,10)</b>	20 g	Ser żółty <b>(7)</b>	20 g
	Paszтет wieprzowy zapiekany <b>(1,9,10)</b>	20 g	Serek wiejski z rzodkiewką i koperkiem <b>(7)</b>	20 g	Pomidor	20 g	Pasta rybna z kukurydzą cebulką i ogórkiem kiszonymz dodatkiem majonezu <b>(3,4,10)</b>	20 g
	Papryka	20 g	Ketchup <b>(1,10)</b>	20 g	Rukola	3 g	Ogórek kiszony <b>(10)</b>	20 g
			Ogórek	20 g				
OWOC + SOK	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Kukurydza	100 g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g
	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml
OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem zabiela na śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem <b>(9,10)</b>	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki <b>(1,9)</b>	250 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami i jajkiem zabiela na śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem <b>(1,3,9,10)</b>	250 ml	Zupa krem z pomidorowy ciecierzycy z dodatkiem kaszy jaglanej na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypane słonecznikiem <b>(9)</b>	250 ml
	<b>Makaron świderki z mąki durum z sosem bolognese z mięsem mielonym wieprzowym włoszczyzną i soczewicą zagęszczony mąką pszenna (1,3,9)</b>	280 g	Paluszki rybne z Mintaja panierowane klasycznie <b>(1,3,4)</b>	3 szt	Potrąwka drobiowa z dynią, marchewką duszoną z dodatkiem mleka kokosowego zagęszczony mąką <b>pszenną (1)</b>	120 g	Pierogi z leniwe- wyrób z dodatkiem <b>mąki pszennej (1,3,7)</b>	180 g
			Ziemniaki	130 g	Ryż paraboliczny	100 g	Polewa malinowa na jogurcie <b>(7)</b>	50 g
	Mix sałat z kukurydzą sosem winegret i prażonym słonecznikiem <b>(10)</b>	40 g	Surówka z kiszanej kapusty z żurawiną i oliwą <b>(10)</b>	80 g	Fasolka szparagowa z masłem i bułką <b>pszenną</b> tartą <b>(1,7)</b>	40 g	Sałatka owocowa ananas jabłko brzoskwinia z sokiem z cytryny	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
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z kulkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru <b>(1,7)</b>	150 g/ 20 g	Koktajl banan truskawka na kefirze <b>(7) + herbatniki pszenne (1,3,7)</b>	150 ml / 3szt.	Deserek z galaretki agrestowej z jogurtem na <b>biskopcie (1,3,7)</b>	150 g	Weka <b>pszenna</b> pasta z jajka z zielonym groszkiem i majonezem <b>(1,3,10) + masło (7)</b>	2szt / 20 g/ 5 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. Skorupki i produkty pochodne, 3.Jajka 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. Garczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki 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:  
**Dominika Miktaś**  
Dietetyk kliniczny