



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku z suszonymi morelami (1d,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb wieloziarnisty (1a,c,d,11)	50 g	Bułka żytnia (1b)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g
	Miód naturalny	10 g	Paprykarz wegański (9)	20 g	Serek wiejski z koperkiem (7)	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 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 z kolorowej fasolki szparagowej zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9,10)	250 ml	Zupa krem z pora zabelany z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym posypyany pestkami dyni (7,9)	250 ml	Domowy rosół z makaronem z maki durum na wywarze drobiowo - warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki (1a,3,9)	250 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml
	Makaron z maki durum z mięsem mielonym wieprzowym z sosem bolońskim z włoszczyzną posypyany serem mozzarella (1a,3,7,9)	220 g	Pampuchy z dodatkiem maki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3,7)	2 szt.	Cepeliny z soczewicą z maki pszennej z dodatkiem pełnoziarnistej okraszone cebulką (1a)	150 g	Bitka schabowa duszona w sosie własnym zagęszczonym mąką pszenną pełnoziarnistą (1a)	70 g/ 50 ml	Mintaj panierowany z dodatkiem słonecznika i bułki tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	70 g
			Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 g			Kluski śląskie (3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z sosem jogurtowym (7)	40 g	Salatka owocowa jabłko gruszka brzoskwinia z sokiem z cytryny	40 g	Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą	40 g	Buraczki z oliwą	80 g	Marchewka z groszkiem gotowana polana masłem (7)	80 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Paluch pszenny z twarożkiem (1a,3,7)	1 szt.	Weka pszenna (1a) + pasta z kurczaka z włoszczyzną (9)	2 szt./ 20 g	Mleczna muffinka marchewkowa z maki pszennej z dodatkiem pełnoziarnistej z Torcikowej Chatki (1a,3,7)	1 szt.	Serek z ananasek na herbatniku (1a,3,7)	130 g	Wafle ryżowe + czekodem [powidła śliwkowe z kakao]	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 swym składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten (a-pszemka, b-żyto, c-jęczmień, d-owies), 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzechy ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, 9.migdały, 10. gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łublin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZES DIETETYKA:
Barbara Raus
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku z cynamonem (1a,7)	200 ml			Herbata owocowa	200 ml	Płatki ryżowe na mleku (7)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty (1a,c,d,11)	50 g			Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Bułka grahamka (1a)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g			Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Ser żółty (7)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g			Ser żółty (7)	20 g	Jajko w sosie tatarskim (3,10)	1 szt./20 g
	Pasztet wieprzowy zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g			Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Salata	5 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g			Rukola	3 g	Pomidor	20 g
							Rzodkiewka	20 g		
OWOC + SOK	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100g			Owoc sezonowy	1szt./100g	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 jarzynowa z kalafiem, zielonym groszkiem z ziemniakami zabieleną na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym zabieleną na wywarze warzywnym z bazylią oregano i natką pietruszki (7,9)	250 ml			Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z natką na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi (1a,9)	250 ml
	Łopatka wieprzowa w kawałkach z marchewką, dynią, pomidorami z mlekiem kokosowym zagęszczony mąką pszenną (1a)	120 g	Udko pieczone w ziołach prowansalskich	70 g			Makaron z maki durum z serem białym z brzoskwiniami (1a,3,7)	220 g	Paluszki rybne z Mintaja panierowane w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	3 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki z koperkiem	130 g			Polewa banan-mango na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	130 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką w sosie jogurtowym z nutą czosnkową (7)	40 g	Colesław z majonezem (3,10)	80 g			Marchewka tarta z sokiem z cytryny	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką, papryką i oliwą (10)	80 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml			Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Maślanka naturalna do picia (7) + paluch kukurydziany	130 ml /2 szt	Shake owoce leśne z bananem na jogurcie (7)	130 ml			Kukurydza gotowana	100 g	Serek kakaowy z wiśniami na biszkopcie (1a,3,7)	130 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 (a-pszemica, b-żyto, c-jęczmień, d-owies), 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. 6orczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i słorzany, 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: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	