



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	<b>Kawa zbożowa (jęczmień, żyto, cykorja) na mleku (1,7)</b>	200 ml			Herbata owocowa	200 ml		
	<b>Pieczywo jasne i razowe (1)</b>	<b>50 g</b>	<b>Pieczywo pszenno - żytnie (1)</b>	<b>50 g</b>			<b>Pieczywo wieloziarniste (1,11)</b>	<b>50 g</b>		
	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g			<b>Masło (7)</b>	10 g		
	<b>Pasztet wieprzowy pieczony (1,6,9,10)</b>	20 g	<b>Ser żółty (7)</b>	20 g			<b>Schab pieczony (1,6,9,10)</b>	20 g		
	<b>Gzik ze szczypiorkiem (7)</b>	20 g	<b>Pasta z jajka z koperkiem (3,10)</b>	20 g			<b>Pasta z soczewicy ze słonecznikiem i oliwą</b>	20 g		
	<b>Rzodkiewka</b>	20 g	<b>Pomidor</b>	20 g			<b>Ogórek kiszony (10)</b>	20 g		
OWOC + SOK	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100g			Owoc sezonowy	1 szt./100 g		
	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml			Sok owocowy (tłoczony)	150 ml		
OBIAD	Zupa krem z zielonego groszku z ziemniakami na wywarze warzywnym posypany słonecznikiem (9)	250 ml	Rosół z <b>makaronem z mąki durum</b> na wywarze drobiowo- warzywnym z lubczykiem (1,3,9)	250 ml			Zupa koperkowa z ryżem na wywarze drobiowo - warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml		
	Strogonoff z mięsa wieprzowego z papryką, cebulą w sosie pomidorowym z <b>mąką pszenną (1)</b>	120 g	Ryż z jabłkiem prażonym z orzechami (5,8)	220 g			<b>Makaron z mąki durum a' la carbonara z szynką wieprzową w sosie śmietanowo- serowym (ser mozzarella) (1,3,6,7,9,10)</b>	220 g		
	<b>Kasza bulgur (1)</b>	100 g	<b>Polewa waniliowo - malinowa z jogurtem (7)</b>	50 g						
	Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą	40 g	Surówka z marchewki z sosem mango	40 g			<b>Mix sałat papryką z sosem winegret (10)</b>	40 g		
	Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml			Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml		
PODWIECZOREK	<b>Brioszka z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)</b>	1 szt.	<b>Weka pszenna (1) + wegański paprykarz (9) + masło (7)</b>	2 szt/20 g/5 g			<b>Koktajl szarlotkowy z jabłkiem i cynamonem na mleku (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)</b>	150 g/3 szt.		
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH 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 możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietetyk kliniczny	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK DZIEŃ MIODU		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	<b>Kawa zbożowa (jęczmień, żyto, cykorja) na mleku (1,7)</b>	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	<b>Płatki owsiane z mlekiem z żurawiną suszoną (1,7)</b>	200 ml
	<b>Pieczywo jasne i razowe (1)</b>	<b>50 g</b>	<b>Pieczywo pszenno - żytnie (1)</b>	<b>50 g</b>	<b>Pieczywo jasne i graham (1)</b>	<b>50 g</b>	<b>Pieczywo wieloziarniste (1,11)</b>	<b>50 g</b>	<b>Kajzerka (1)</b>	<b>1 szt.</b>
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Twarożek z koperkiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Kiełbaska wieprzowa (1,6,9,10)	1 szt.	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Jajko gotowane (3)	1 szt.
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Miód naturalny	10 g	Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	20 g	Ogórek	20 g	Salata	5 g
	Ogórek	20 g	Salata	5 g	Ketchup (1,10)	20 g	Rukola	3 g	Papryka	20 g
		Pomidor	20 g	Ogórek kiszony (10)	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 kalafiolem, ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa żurek z ziemniakami, z jajkiem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,9,10)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z ziemniakami i mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypany pestkami dyni (9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami, zabieleny śmietaną roślinną na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Delikatne chili sin carne z fasolą czerwoną, soczewicą, papryką kukurydzą, cebulą w sosie pomidorowym z mąką pszenną (1)	120 g	Paluszki rybne panierowane w bułce tartej (1,3,4)	3 szt.	Makaron z mąki durum z kurczakiem, z brokułem w sosie śmietanowo-serowym (ser mozzarella) (1,3,7)	220 g	Pieczeń z mięsa wieprzowego w sosie własnym z mąką pszenną (1)	70 g/50 ml	Pancake z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g			Kluski śląskie (3)	5 szt. (100 g)	Polewa waniliowa na jogurcie (7)	50 g
	Surówka z ogórka kiszonego z oliwą (10)	40 g	Marchewka z masłem i sezamem (7,11)	80 g	Kolorowy mix sałat z soczewicą zieloną, papryką, kukurydzą z oliwą	40 g	Modra kapusta z cebulką i z oliwą	80 g	Marchewka z ananasek 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	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt z brzoskwiniami (7) + paluch kukurydziany	150 g/2 szt.	<b>Ciasto</b> ucierane z rabarbarem z Torcikowej Chatki - domowy wyrób (1,3,7)	1 szt.	Smothie mango, banan z sokiem pomarańczowym + mini rogal maślany (1,3,7)	150 ml/ 1 szt.	Deser twarogowy z galaretką malinową i agrestową (7)	150 g	Pieczywo chrupkie kukurydziane + humus z suszonymi pomidorami (11)	3 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. 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