



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jęczmienne na mleku (1c,7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Makaron literki na mleku (1a,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a, 1c, 1d, 1f)	50 g	Kajzerka (1a)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Serek toska ze szczypiorkiem (7)	20 g	Poledwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Pasta brokułowa ze słonecznikiem	20 g	Ogórek	20 g	Pasta z jaja z majonezem (3,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Sałata	5 g	Rzodkiewka	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g
								Sałata	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 krem z pomidorów na wywarze warzywnym z mlekiem kokosowym natką pietruszki i grzankami pszennymi (1a,9)	250 ml	Zupa kapuśniak z mieszanych kapust z ziemniakami na wywarze warzywnym posypana koperkiem (9,10)	250 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze drobiowa - warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z pszenicy durum z serem mozzarella na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,3,7,9)	250 ml
	Kurczak w kawałkach z brokułami w sosie śmietanowo - ziołowym (1a,7)	120 g	Pulpeciki z kurczaka z dodatkiem soi (1a,3,6) w sosie pieczeniowym (1a)	4 szt./ 50 ml	Kotlet schabowy w bułce tartej (1a,3)	1 szt./ 70 g	Pampuchy z nadzieniem kakaowo - orzechowym wyrób z mąki pszennej (1a,3,5,7,8)	2 szt	Filet rybny z Mintaja panierowany klasycznie w bułce tartej i sezamie (1a,3,4,11)	70 g
	Makaron penne (1a,3)	100 g	Kasza jęczmienna pęczak (1c)	100 g	Ziemniaki	130 g	Jogurt naturalny (7)	50 g	Ziemniaki	130 g
	Mix sałat z sosem vinegret (10)	40 g	Sałatka z buraczków z natką pietruszki	80 g	Surówka z kapusty pekińskiej w sosie jogurtowym (7)	80 g	Surówka z marchewki, ananasa	40 g	Sałatka z ogórka kiszzonego z oliwą (10)	80 g
	Mięta	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 naturalny z domowym musli z suszonymi owocami (truskawki, rodzynki, suszony banan) (7)	150 g	Chałka z twarożkiem na słodko (1a,3,7)	50g/ 20 g	Kisiel wiśniowy + chrupki kukurydziane	150 g / 5 g	Wafle ryżowe + pasta kukurydziano - serowa (7)	2 szt/ 20 g	Deser na kremowym serku z musem mango na biszkopcie pszennym (1a,3,7)	150 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZBODNIE 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 1a-pszenny; 1b-żytni, 1c- jęczmienny; 1d-owsiany; 1e-przenżytni, , 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. Garczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek slarki i slarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Natalia Wango-Czajewska
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Ryż na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1d,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb wieloziarnisty i jasny (1a,1c,1d, 11)	50 g	Kajzerka (1a)	1 szt
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Gzik naturalny (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Dżem truskawkowy 100 %	20 g	Pomidor	20 g	Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pasta z pieczonej marchewki z oliwą i sezamem (11)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g
					Sałata	5 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 kalafiorowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa krem z dyni z kaszą jaglaną z sokiem pomarańczowym na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Gruchówka z ziemniakami i kiełbaską wieprzową z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,6,9,10)	250 ml	Zupa domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z maki durum z lubczykiem (1a,3,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym zabelana posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml
	Sos boloński z mięsem mielonym wieprzowym z makaronem z pszenicy durum z soczewicą w sosie pomidorowym (1a,3,9)	220 g	Nugetsy z kurczaka w panierce kukurydzianej (1a,3)	2 szt/70 g	Racuchy z jabłkami pieczone w piecu z dodatkiem maki pełnoziarnistej (1a,3,7)	2 szt	Kaszotto z kaszy bulgur z wieprzowiną i kolorowymi warzywami brokuł, marchewka, kukurydza i włoszczyzna (1a,9)	220 g	Filet rybny z Mintaja panierowany klasycznie w bułce tartej (1a,3,4)	70 g
			Ziemniaki	130 g	Polewa porzeczkowo-bananowa na jogurcie (7)	50 g			Ziemniaki puree (7)	130 g
	Kapusta biała z oliwą i koperkiem	40 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	80 g	Surówka z marchewki z gruszką	40 g	Mix sałat ze słonecznikiem z oliwą	40 g	Surówka z kiszonej kapusty z suszoną żurawiną i oliwą (10)	80 g
	Mięta	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 "Snickers" z masłem orzechowym, bananem i kakao na jogurcie naturalnym (5,7,8)	150 g	Galaretko malinowa	150 g	Pieczyczo chrupkie (1a) + hummus paprykowy (11)	2 szt/20g	Kremowy serek truskawkowy (7)	150 g	Brioszka z serkiem (1a,3,7)	1 szt

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 1a-pszenny; 1b-żytni, 1c- jęczmienny; 1d-owsiany; 1e-przenżytni, , 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. Garczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i słarczany, 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 DIETETYKĄ:
Natalia Wanga-Czajewska
 Dietetyk kliniczny