



	PONIEDZIAŁEK DZIEŃ BANANA		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Owsianka na mleku z suszonymi morelami (1,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Płatki jaglane na mleku z cynamonem (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (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
	Ser żółty (7)	20 g	Paszтет wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Serek wiejski (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Jajko gotowane + sos jogurtowo-majonezowy (3,7,10)	1 szt/20 g
	Półdewica sopocka (1,6,9,10)	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
	Rzodkiewka	20 g							Papryka	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 kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i majerankiem na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml	Zupa krem z pora z ziemniakami posypany grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1,7,9)	250 ml/3 g	Zupa meksykańska z ryżem, papryką, fasolą czerwoną, kukurydzą na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa jarzynowa z brokułem, ziemniakami i groszkiem zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną śmietaną roślinną z ryżem i koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml
	Makaron penne z mąki durum z kalaflorem i fasolką szparagową w sosie śmietanowo-serowym (mozzarella) (1,3,7)	220 g	Klopsik z mięsa drobiowego z włoszczyzną z sosem pieczeniowym zagęszczonym mąką pszenną (1,3,9)	70 g/50 g	Kotlet schabowy panierowany klasycznie w bułce tartej (1,3)	70 g	Naleśniki z serkiem z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.	Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej z sezamem (1,3,4,11)	70 g
			Kasza pęczak (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa brzoskwiowa na bazie jogurtu (7)	50 ml	Ziemniaki	130 g
	Mix sałat z ogórkiem, kukurydzą i oliwą	40 g	Buraczki z oliwą	40 g	Colesław z kapusty białej (3,10)	80 g	Surówka z marchewki i ananasa z sokiem z cytryny z dodatkiem orzechów (5,8)	40 g	Surówka z kapusty białej z marchewką i z oliwą	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 bananowy na mleku z kawałkami czekolady (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/2 szt.	Chałka pszenna (1,3,7) z serkiem waniliowym na słodko (7) + masło (7)	50 g/20 g/5 g	Bułka pszenna słodka z owocem (1,3,7)	1 szt.	Humus (11) + pieczywo chrupkie pszenne (1)	20 g/2 szt	Deser: jabłko prażone z cynamonem i jogurtem na biszkoptach pszennych (1,3,7)	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 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 możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1)	50 g	Pieczywo jasne i wieloziarniste (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (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
	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g	Parówka drobiowa (6,9,10)	1 szt.	Ser żółty (7)	20 g	Gzik z rzodkiewką (7)	20 g
	Twarożek na słodko z miodem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Serek wiejski z ziołami (7)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z tuńczyka z koperkiem z dodatkiem majonezu (3,4,10)	20 g
	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g
					Ketchup (1,10)	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 pomidorowa z ryżem parabolicznym z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa gulaszowa z makaronem z mąki durum , mięsem wieprzowym, papryką i z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej marchewki z ziemniakami zabeliana mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym posypana natką pietruszki i ziarnami słonecznika (9)	250 ml	Zupa domowy bulion na wywarze drobiowo-warzywnym z zacierką z mąki pszennej z lubczykiem (1,3,9)	250 ml	Zupa szczawiowa zabeliana śmietaną roślinną z ziemniakami i jajkiem z koperkiem na wywarze warzywnym (3,9)	250 ml
	Kaszotto z kaszy bulgur z sosem śmietanowym z warzywami (soczewica czerwona, kalafior, papryka, marchewka, groszek) (1,7)	220 g	Udko pieczone z ziołami	70 g	Pulpet mielony z mięsa mieszanego drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym z włoszczyzną zagęszczonym mąką pszenną (1,3)	70 g/50 ml	Ryba Mintaj panierowana w bulce tartej (1,3,4)	70 g	Pancake z mąki pszennej (1,3,7)	3 szt.
			Ziemniaki	130 g	Ryż	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa bananowo-truskawkowa na bazie jogurtu (7)	50 ml
	Mix sałat z kukurydzą i sosem winogret (10)	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z koperkiem i z oliwą (10)	80 g	Fasolka szparagowa z bulką tartą i masłem (1,7)	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z kukurydzą i oliwą (10)	80 g	Surówka z marchwi i brzoskwini	40 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	Jogurt brzoskwiniowy (7) + paluch kukurydziany	150 g/2 szt.	Galaretka truskawkowa + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 g/3 szt.	Deser z serka białego na herbatnikach pszennych (1,3,7)	150 g	Muffinka z porzeczką z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3,7)	50 g	Weka pszenna (1) z masłem orzechowym 100% (5,8) + masło (7)	2 szt./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. 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. Goryczyca 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 możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietetyk kliniczny	