

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Płatki kakaowe na mleku (1a,1c,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb pszenno i wieloziarnisty (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
	Serek wiejski z rzodkiewką i słonecznikiem (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa (1a,6,9,10)	1szt	Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pasztet zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Paprykarz wegański (9)	20 g	Rzodkiewka	15 g	Pasta z jaja ze szczypiorkiem i majonezem (3,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ketchup (1a,10)	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g
					Ogórek	20 g			Salata	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 barszcz biały zabieleny z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (1b,7,9)	250 ml	Rosół z zacierką na wywarze drobiowo - warzywnym z łubczykiem i natką pietruszki (1a,3,9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej marchewki i soczewicy czerwonej z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą zabieleny z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa jarzynowa zabieleną z kaszą jaglaną i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml
	Makaron świderki z maki durum z sosem bolońskim z włoszczyzną, soczewicą i mięsem mielonym wieprzowym (1a,3,9)	220 g	Pieczony kotlet pożarski w panierce z bułką tartą (1a,3)	1 szt	Pierogi leniwe z twarogiem - wyrób domowy z dodatkiem maki pełnoziarnistej (1a,3,7)	180 g	Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym (1a)	120 g	Mintaj panierowany z dodatkiem słonecznika i bułki tartej (1a,3,4)	70 g
			Ziemniaki	130 g	Polewa truskawkowa z jogurtem (7)	50 g	Kopytka (1a,3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g
	Mix sałat z sosem winegret (10)	40 g	Colesław z białej kapusty z marchewką (3,10)	80 g	Salatka owocowa brzoskwinia, ananas, jabłko z sokiem z cytryny	40 g	Fasolka szparagowa z cebulką i oliwą	40 g	Salatka z ogórków kiszonych z marchewką i sosem musztardowym (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 owoce leśne [czarna porzeczka malina truskawka aronia] na jogurcie (7)	150 ml	Budyń czekoladowy na mleku (7)	150g	Weka pszenna (1a) + Salsa pomidorowa	50 g/20 g	Deser ananasowa chmurka z biszkoptem (1a,3,7)	150 g	Jogurtowy deser chia z mussem owocowym (7)	150 g
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w Jadalni 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.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Borczyka i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 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 Wanga - Czajewska Dietetyk kliniczny	



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Makaron literki z mąki durum na mleku (1a,3,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kociołek mix płatków owsianych i jęczmiennych na mleku (1c,1d,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb pszenno i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Bułeczka żytnia (1b)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Serek Tosca z ziołami (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
	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z kurczaka z włoszczyzną (9)	20 g	Ogórek	20 g	Pasta z jajka z zielonym groszkiem i majonezem (3,10)	20 g
	Rzodkiewka tarta	15 g	Rukola	3 g	Rzodkiewka	15 g	Rukola	3 g	Salata	5 g
					Salata	5 g			Papryka	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 kapuśniak z mieszanych kapust z pomidorami i ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10)	250 ml	Zupa krem dyniowy na mleku kokosowym z kaszą jaglaną z natką na wywarze warzywnym posypyany pestkami dyni (9)	250 ml	Zupa meksykańska z mięsem mielonym z fasolą, kukurydzą i ryżem parabolicznym na wywarze mięsno-warzywnym (9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z makaronem z mąki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,7,9)	250 ml
	Kurczak w sosie śmietanowo - serowym z mozzarellą i brokułami (1a,7)	120 g	Udko z kurczaka pieczone z ziołami	70 g	Makaron z pszenicy durum z serem (1a,3,7)	180 g	Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie własnym (1a,3)	70 g/ 50 ml	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej (1a,3,4,11)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	130 g	Polewa malinowo-jogurtowa (7)	50 g	Kasza bulgur (1a)	100 g	Ziemniaki	130 g
	Mix sałat z papryką z oliwą i słonecznikiem prażonym	40 g	Kapusta pekińska z kukurydzą i majonezem (3,10)	80 g	Jabłko prażone	40 g	Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i oliwą	80 g	Kapusta kiszona z porem 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	Smoothie snikers bananowo-orzechowy z kakao na jogurcie naturalnym (5,7,8)	150 g	Chałka (1a,3,7) + miód naturalny	50 g/ 20 g	Pieczyczo chrupkie (1a) + smalec z fasoli	2 szt/ 20 g	Truskawkowe ptasie mleczko z jogurtem (7)	150 g	Deser z kremowym serkiem wiśniowym z wiórkami kokosowymi (5,7,8)	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 alergię 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.orzechy ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, 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. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Natalia Wągna - Czajewska
 Dietetyk kliniczny