

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Bułka kajzerka (1a)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (3,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (1a,6,9,10)	1 szt	Paszтет wieprzowy zapiekany (1a,6,9,10)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Serek toska ze szczypiorkiem (7)	20 g	Serek naturalny (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Sałata	5 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
					Papryka	20 g	Ketchup (1a,10)	20 g	Ogórek kiszony (10)	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 krem ze świeżych pomidorów na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z koperkiem na wywarze warzywnym (1c,9)	250 ml	Zupa rosół z makaronem z maki durum z natką pietruszki na wywarze drobiowo-warzywnym (1a,3,9)	250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną na wywarze warzywnym z natką (7,9)	250 ml	Zupa gulaszowa z mięsem wieprzowym i ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	250 ml
	Pulpeciki z kurczaka w sosie pieczeniowym (1a,3,5)	4 szt./50 g	Mięso wieprzowe w sosie neapolitańskim z makaronem z maki durum (1a,3,9)	220 g	Filet z miruny panierowany w bułce tartej (1a,3,4)	1 szt./70 g	Filet z piersi z indyka w sosie koperkowym (1a,7)	70 g/50g	Pancake pieczone w piecu (1a,3,7)	2 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g			Ziemniaki młode z koperkiem	130 g	Ryż paraboliczny	100 g	Polewa kakaowo-bananowa na jogurcie (7)	50 g
	Bukiet warzyw gotowanych (marchewka, kalafior, fasolka szparagowa)	80 g	Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą	40 g	Salatka z ogórka kiszzonego z oliwą (10)	80 g	Surówka z marchewki, jabłka i selera (9)	80 g	Salatka owocowa z jabłką, brzoskwińi i ananasa z sokiem z cytryny	40 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	Jogurt z truskawkami i chia (7)	150 g	Smoothie owoce leśne na jogurcie z płatkami owsianymi (1d,7)	150 ml	Drożdżówka z jabłkami (1a,3,7)	1 szt.	Pieczynwo chrupkie (1a) + pasta twarogowa piegusek (7)	2 szt./20 g	Serek waniliowy (7)	150 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 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. Skaruplaki 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. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że Istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Barbara Raus
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Bułka grahamka (1a)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Poledwica wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Twarożek ze śmietaną (7)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Jajko gotowane z sosem majonezowym (3,10)	1 szt./20 g	Pasta jarzynowa (9)	20 g
	Serek wiejski (7)	20 g	Pomidor	20 g	Serek tosca (7)	20 g	Powidła śliwkowe	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pomidor	20 g
							Pomidor	20 g	Ogórek kiszony (10)	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 pomidorowa z makaronem z młki durum zabieleną z koperkiem na wywarze warzywnym (1a,3,7,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	250 ml	Zupa rosół z makaronem z młki durum z natką pietruszki na wywarze drobiowo - warzywnym (1a,3,9)	250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną na wywarze warzywnym z natką (7,9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński zabieleny ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml
	Gulasz drobiowy w sosie własnym (1a,7)	120 g	Racuchy z jabłkiem z dodatkiem młki pełnoziarnistej (1a,3,7)	2 szt	Risotto z marchewką i zielonym groszkiem, kurczakiem i brokulem	220 g	Filet z mintaja panierowany w bułce tartej (1a,3,4)	1 szt./70 g	Pierogi ruskie ziemniaczano-serowe z młki pełnoziarnistej (1a,3,7) z cebulką	6 szt
	Kasza bulgur (1a)	100 g	Polewa borówkowo-jogurtowa (7)	50 g			Ziemniaki młode z koperkiem	130 g		
	Kapusta czerwona z kukurydzą i majonezem (3,10)	40 g	Surówka z marchewki i ananase	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą	40 g	Mix sałat z sosem vinegret (10)	40 g	Surówka wielowarzywna z ogórkiem i papryką z jogurtem (7)	40 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	Jogurt owocowy (7)	150 g	Pieczewo chrupkie (1a) + hummus (11)	2 szt/20g	Chałka pszenna ze słodkim twarożkiem (1a,3,7)	50 g/20 g	Deserek malinowa chmurka z jogurtem na herbatnikach (1a,3,7)	150 g	Serek homogenizowany waniliowy (7)	150 g
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 alergię 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.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tulin 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: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	