



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK Święto Ziemiaka		PIĄTEK Dzień Śliwki	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku z cynamonem (7)	200 ml	Kawa zbożowa (Jęczmień żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne razowe (1,11)	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
	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z jajka i tuńczyka z koperkiem i oliwą (3,4)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z majonezem ze szczypiorkiem (3,10)	20 g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Rukola	3 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Sałata	5 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc śliwka	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 żurek z zakwasu żytniego zabieleny z ziemniakami majerankiem i koperkiem (1,7,9,10)	250 ml	Zupa rosół z kluseczkami z mąki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki i lubczykiem (1,3,9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej czerwonej papryki z ziemniakami i mlekiem kokosowym posypyany słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabieleny z ryżem parabolicznymi i koperkiem (7,9,10)	250 ml	Zupa z soczewicy z pomidorami z kaszą jaglaną i natką pietruszki (9)	250 ml
	Leczo z mięsem wieprzowym w kawałku z cukinią, papryką, cebulą w sosie pomidorowym zagęszczone mąką pszenną (1)	120 g	Stek pieczony z mięsa drobiowo-wieprzowego z bułka tartą podany z cebulką (1,3)	70 g	Udka pieczone podane z sosem śmietanowo-pieczarkowym z natką pietruszki zagęszczone mąką pszenną (1,7)	70 g/50 ml	Paluszki rybne z Mintaja w bułce tartej (1,3,4,14)	3 szt	Makaron z mąki pszennej durum z serkiem straciatella (1,3,7)	220 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Kasza bulgur (1)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	130 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 g
	Mix sałat z kukurydzą z sosem winegret (10)	40 g	Ogórek kiszony z porem i oliwą (10)	80 g	Marchewka z groszkiem oprószana mąką pszenną (1,7)	80 g	Surówka kolorowy Colesław z jogurtem (kapusta biała i czerwona) (7)	80 g	Surówka z marchewki i tarta z sokiem z cytryny	40 g
	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml
PODWIECZOREK	Maślanka truskawkowa do picia (7) + paluch kukurydziany	150 ml / 2 szt	Chałka pszenna (1,3,7) + dżem porzeczkowy niskosłodzony + masło (7)	50 g/20 g/5 g	Pucharek twarogowy z kawałkami brzoskwini posypyany wiórkami czekolady (7) + orzechy (5,8)	150 g/10 g	Brioszka pszenna z owocem (1,3,7)	1 szt.	Tortille kukurydziane - zdrowa + przekąska + tzatziki (7)	1 op / 20 g

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 alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiak i produkty pochodne, 3.jajka 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. 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:
Dominika Miłkias
Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA Dzień Orzechów Ziarnych		CZWARTEK		PIĄTEK Dzień makaronu	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Zacierka z mąki durum na mleku (1,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne graham (1,11)	50 g	Kajzerka pszenna (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Poledwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z koperkiem i majonezem (3,10)	20 g
	Kremowy serek Tosca z ziołami (7)	20 g	Pasta z jajka i tuńczyka z oliwą (3,4)	20 g	Pasta jajeczno rybna z tuńczykiem i oliwą (3,4)	20 g	Rukola	3 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
	Sok owocowy tłoczony	150 ml	Sok warzywno- owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy tłoczony	150 ml	Sok owocowy tłoczony	150 ml	Sok owocowy tłoczony	150 ml
OBIAD	Zupa brokułowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą ziemniakami majerankiem i koperkiem (9)	250 ml	Zupa krem z pomidorów z ziemniakami i grzankami pszennymi (1,9)	250 ml	Zupa kalafiorowa zabieleną z makaronem z mąki durum z koperkiem (1,3,7,9)	250 ml
	Kaszotto z kaszy jęczmiennej pęczak z wieprzowiną w kawałku brokułem kalafioriem i marchewką z sosem śmietanowo koperkowym z mąką pszenną (1,7)	220 g	Kotlet schabowy panierowany klasycznie w bułce tartej (1,3)	70 g	Pampuchy drożdżowe z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt	Kolorowy kurczak w kawałku z curry z papryką z zieloną fasolką szparagową na mleku kokosowym zagęszczony mąką pszenną (1)	120 g	Ryba Mintaj panierowana z bułką tartą z dodatkiem sezamu (1,3,4,11)	70 g
			Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa truskawkowa na maśle (7)	50 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki z koperkiem	130 g
	Mix sałat z papryką i sosem winegret (10)	40 g	Mizeria z jogurtem i szczypiorkiem (7)	80 g	Sałatka owocowa ananasa brzoskwini z jabłkiem i sokiem z cytryny	40 g	Marchewka tarta z selerem i oliwą posypany natką pietruszki (9)	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i oliwą (10)	80 g
	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z musem gruszkowym z domowym musli z rodzynkami (1,7) + chipsy bananowe	150 g/20 g/10 g	Domowe ciasto z śliwkami Torcikowej Chatki z mąki pszennej (1,3,7)	50 g	Wafle ryżowe + masło orzechowe (5,8)	2 szt/20 g	Deser kremowego sera białego z musem porzeczkowym na biszkoptach pszennych (1,3,7) + żurawina suszona	150 g/10 g	Koktajl banan truskawka na mleku (7) + paluch kukurydziany	150 ml/2 szt.

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH 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 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.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. tłubin 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:
 Dominika Miłkias
 Dietetyk kliniczny