

	PONIEDZIALEK		WTOREK DZIEŃ CEBULI		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1)	50 g	Pieczywo 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
	Pasztet pieczony wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Serek Tosca z koperkiem (7)	20 g	Papryka	20 g	Pasta z jajka i tuńczyka z majonezem (3,4,10)	20 g	Ogórek	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem i z majonezem (3,10)	20 g
	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 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 brukselkowa zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa ziemniaczanka z kielbaską natką pietruszki (1,6,9,10)	250 ml	Krem z brokułów z serem mozzarellą na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,7,9)	250 ml	Zupa botwinka z jajkiem zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami na wywarze warzywnym (3,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem dinozaury z mąki durum na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolognese i mięsem drobiowym mielonym i włoszczyzną zagęszczonym mąką pszenną i serem żółtym (1,3,7,9)	280 g	Pierogi babuni z szynką wieprzową okraszone cebulką z mąki pszennej (1,3,6,7,9,10)	6 szt.	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej i sezamie (1,3,11)	70 g	Strogonoff z mięsem wieprzowym, papryką, pieczarkami, kalafiolem, cebulką z sosem pieczeniowym z dodatkiem śmietany zagęszczony mąką pszenną (1,7)	120 g	Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej (1,3,4)	70 g
					Ziemniaki młode	130 g	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki młode	130 g
	Kapusta biała z papryką i oliwą	40 g	Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem (1,7)	40 g	Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego, marchewki i pora z oliwą (10)	80 g	Mix sałat z kukurydzą, soczewicą zieloną i sosem winogret (10)	40 g	Kapusta kiszona z porem, żurawiną i oliwą (10)	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	Maślanka truskawkowa (7) + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.	Mufinka marchewkowa z Torcikowej Chatki z mąki pszennej - wyrób domowy (1,3,7)	1 szt.	Pucharek twarogowy z kawałkami truskawek i wiórkami czekolady białej (7)	150 g	Koktajl lassi banan, mango na jogurcie (7) + mini bułka maślana (1,3,7)	150 ml/ 1 szt.	Weka pszenna (1) + dżem porzeczkowy niskosłodzony + masło (7)	1 szt./ 20 g/ 5 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 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. łubin 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	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Płatki ryżowe na mleku z żurawiną (7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1)	50 g	Pieczywo wieloziarniste (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
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Jajko (3)	1 szt.	Ser (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Gzik z rzodkiewką (7)	20 g	Pasta z fasoli z jabłkiem, cebulką i oliwą	20 g	Salata	5 g	Humus z suszonymi pomidorami (11)	20 g	Rzodkiewka	20 g
	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek kiszony (10)	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	Kukurydza	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 jarzynowa zabieleną śmietaną roślinną z fasolką szparagową, kalarepą z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (3,9)	250 ml	Zupa ryżowa na wywarze drobiowo - warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Krem z pieczonej dyni i papryki z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	250 ml
	Gulasz wieprzowy z pieczarkami zagęszczony mąką pszenną (1)	120 g	Klasyczny kotlecik mielony z cebulką z dodatkiem bułki (1,3)	70 g	Udko pieczone w ziołach w sosie pomidorowym z mąką pszenną (1)	70 g/50 ml	Naleśniki z serkiem białym - ciasto z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.	Ryba panierowana w słoneczniku z dodatkiem bułki tartej (1,3,4)	70 g
	Kluski śląskie (3)	100 g	Ziemniaki młode	130 g	Kasza bulgur (1)	100 g	Polewa malinowa z jogurtem naturalnym (7)	50 g	Ziemniaki młode	130 g
	Kapusta czerwona z cebulką i oliwą	80 g	Mizeria z jogurtem (7)	80 g	Buraczki z oliwą	80 g	Salatka marchewka z ananasek i sosem mango	40 g	Kapusta kiszona z marchewką i oliwą (10)	80 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczka	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	Brioszka pszenna z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt.	Koktajl truskawkowy z wanilią na maślanie (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/3 szt.	Rogalik pszenny maślany (1,3,7) + miód naturalny	1 szt./10 g	Pieczywo chrupkie żytnie (1) + masło orzechowe B/C (5,8)	3 szt./20 g	Kisiel wiśniowy z brzoskwiniami + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 g/3 szt.

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 możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny