



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK BOŻE CIAŁO		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane z musem jabłkowym na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml			Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1,11)	50 g			Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g			Masło (7)	10 g
	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g			Jajko gotowane + sos tatarski jogurtowo -majonezowym (3,7,10)	1 szt/ 20g
	Serek wiejski z koperkiem (7)	20 g	Rukola	3 g	Pasta z pieczonej marchewki z sezamem (11)	20 g			Pasta z fasoli z cebulką i botwinką	20 g
	Pomidor	15 g	Rzodkiewka	20 g	Salata	5 g			Pomidor	20 g
					Papryka	20 g			Rzodkiewka	15 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
	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml			Sok owocowy (tłoczony)	150 ml
OBIAD	Zupa krem ziemniaczano - serowy (ser mozzarella, ser żółty) z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana pestkami dyni (7,9)	200 ml	Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa jarzynowa z fasolką, brukselką, brokułem na wywarze warzywnym zabieleną śmietaną roślinną (9)	250 ml			Zupa krem z kalafiora z zielonego groszku i botwinki z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym podany z grzankami pszennymi (1,9)	250 ml/ 5 g
	Sos boloński z mięsem mielonym wieprzowym z makaronem z pszenicy durum z soczewicą w sosie pomidorowym z mąką pszenną (1,3,9)	280 g	Duszony schab w sosie pieczeniowym z dodatkiem musztardy zagęszczony mąką pszenną (1,10)	70 g/ 50 g	Ryba Mintaj panierowany w bulce tartej (1,3,4)	70 g			Ryż z jabłkami prażonymi z cynamonem	220 g
	Mix kasz- pęczak, jęczmienna i gryczana (1)		Mix kasz- pęczak, jęczmienna i gryczana (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g			Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 g
	Mix sałat z zielonym groszkiem i sosem winegret (10)	40 g	Salatka z buraczków z natką pietruszki i z oliwą	80 g	Kapusta kiszona z porem i oliwą (10)	80 g			Surówka z marchewki z orzechami (5,8)	40 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml			Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Serek waniliowy (7) + chipsy bananowe (12)	150 g/ 10 g	Chałka pszenna z miodem (1,3,7) + masło (7)	50 g/ 10g/ 5 g	Kisiel truskawkowy + chrupki kukurydziane	150 ml/ 5g			Pieczyno chrupkie pszenne razowe (1) Pasta z twarożku z ziołami (7)	2 szt/ 20 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:
 Natalia Wanga-Czajewska
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza kukurydziana na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml
	Chleb jasny i graham (1)	50g	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb jasny i żytni (1)	50 g	Chleb jasny i razowy (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
	Twaróg z szczypiorkiem (7)	20 g	Pasztet wieprzowy zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Salata	5 g	Pasta z ciecierzycy z sezamem (11)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g
					Ketchup (1,10)	20 g			Salata	5g
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 ogórkowa z ziemniakami zabelana śmietaną roślinną z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	250 ml	Zupa domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z maki durum z lubczykiem (1,3,9)	250 ml	Zupa krem z ciecierzycy na wywarze warzywnym z koperkiem i grzankami pszennymi (1,9)	250 ml	Zupa z botwinkowa z jajkiem zabelana śmietaną roślinną z ziemniakami na wywarze warzywnym posypana koperkiem (3,9)	250 ml
	Leczo z mięsem mielonym wieprzowym z soczewicą, cukinią, marchewką, papryką i cebulką zagęszczone mąką pszenną (1)	120 g	Pieczone pałeczki z kurczaka z ziołami	2 szt/70g	Pierogi ruskie - wyrób własny z dodatkiem maki pszennej i pełnoziarnistej (1,3,7)	6 szt	Rumsztyk w sosie śmietanowym zagęszczony mąką pszenną (1,7)	70 g/50 ml	Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej i sezamie (1,3,4,11)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	130 g			Kasza bulgur (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g
	Mix sałat z sosem wingret (10)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej i botwinki z kukurydzą w sosie jogurtowo- majonezowym (3,7,10)	80 g	Mizeria z ogórków w sosie jogurtowym (7)	40 g	Marchewka z groszkiem z dodatkiem masła (7)	80 g	Coleslaw z czerwonej kapusty (3,10)	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	Smoothie gruszka-jabłko na jogurcie z płatkami owsianymi (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/ 2 szt.	Ciasto ze śliwkami z Torcikowej Chatki z maki pszennej - wyrób domowy (1,3)	1 szt	Galaretka malinowa z brzoskwiniami	150 g	Budyń waniliowy na mleku z orzechami i z konfiturą wiśniową (5,7,8)	150 g	Deser ananasowa chmurka na biszkipcie pszennym (1,3,7)	150 ml
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. 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: Natalia Wanga - Czajewska Dietetyk kliniczny	