



| | PONIEDZIALEK | | 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 razowy (1a) | 50 g | Chleb pszenno - żytni (1a,1b) | 50 g | Chleb jasny i graham (1a,1b) | 50 g | Chleb jasny 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 |
| | Masło orzechowe bc (5) | 10 g | Szynka wieprzowa (1a,6,9,10) | 20 g | Gzik z koperkiem (7) | 20 g | Schab pieczony (1a,6,9,10) | 20 g | Ser żółty (7) | 20 g |
| | Serek kanapkowy (7) | 20 g | Pomidor | 20 g | Powidła czekoladowe domowej produkcji | 20 g | Pasta mięsna z włoszczyzną (9) | 20 g | Pasta jajeczna z majonezem (3,10) | 20 g |
| | Papryka | 20 g | Ogórek kiszony (10) | 20 g | Rzodkiewka | 15 g | Papryka | 20 g | Salata | 5 g |
| | | | | | Ogórek | 20 g | | | Ogórek | 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 ogórkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10) | 250 ml | Domowy rosół z makaronem z pszenicy durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,3,9) | 250 ml | Zupa minestrone z kaszą bulgur i z pomidorami na wywarze warzywnym (1a,9) | 250 ml | Zupa krem z białych jarzyn z ciecierzycą i porem zabelany z natką na wywarze warzywnym posypany grzankami pszennymi (1a,7,9) | 250 ml | Zupa botwinkowa zabelana na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9) | 250 ml |
| | Delikatny butter chicken - kurczak w kawałku z kalafiem w sosie maślano- pomidorowym z mlekiem kokosowym (1a,7) | 120 g | Pierogi ruskie - ziemniaczano serowe - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3,7) okraszone cebulką | 6 szt | Udka z kurczaka pieczone w ziołach | 1 szt | Makaron z mąki durum z serem (1a,3,7) | 180 g | Ryba mintaj panierowana w bułce tartej (1a,3,4) | 70 g |
| | Ryż paraboliczny | 100 g | | | Ziemniaki | 130 g | Polewa jogurtowo-truskawkowa (7) | 50 g | Ziemniaki | 130 g |
| | Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z oliwą | 40 g | Buraczki z olejem słonecznikowym tłoczonym na zimno | 40 g | Kapusta kiszona z marchewką i oliwą (10) | 80 g | Surówka z marchewki z brzoskwinia | 40 g | Colesław z kapusty czerwonej (3,10) | 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 bananowy z kawałkami czekolady na jogurcie (7) | 150 g | Deser ananasowa chmurka na jogurcie posypana wiórkami kokosowymi (5,7,8) | 150 g | Mleczna mufinka z jabłkiem z Torcikowej Chatki- wypiek domowy (1a,3,7) | 1 szt | Pieczyczo chrupkie z hummusem (11) | 2szt/20 g | Deser panna cota z borówkami (7) | 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 alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skoruplaki 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. Barczyca 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:
Natalia Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny



| | PONIEDZIAŁEK | | WTOREK | | ŚRODA | | CZWARTEK | | PIĄTEK | |
|---------------------|--|--------------|--|--------------|---|--------------|--|--------------|--|--------------|
| ŚNIADANIE | Herbata owocowa | 200 ml | Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7) | 200 ml | Herbata owocowa | 200 ml | Kociółek płatków jęczmień jaglane i owsiane na mleku z rodzynkami (1c,1d,7) | 200 ml | Herbata owocowa | 200 ml |
| | Chleb jasny i razowy (1a) | 50 g | Chleb pszenno - żytni (1a,1b) | 50 g | Chleb jasny i graham (1a) | 50 g | Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11) | 50 g | Kajzerka (1a) | 1 szt. |
| | Maśło (7) | 10 g | Maśło (7) | 10 g | Maśło (7) | 10 g | Maśło (7) | 10 g | Maśło (7) | 10 g |
| | Paszтет zapiekany (1a,6,9,10) | 20 g | Szynka drobiowa (1a,6,9,10) | 20 g | Kiełbaska na ciepło (1a,6,9,10) | 1 szt. | Szynka z kurczaka (1a,6,9,10) | 20 g | Ser żółty (7) | 20 g |
| | Ser toska naturalny (7) | 20 g | Pasta z jaja i tuńczyka z majonezem (3,4,10) | 20 g | Ser żółty (7) | 20 g | Salata | 5 g | Pomidor | 20 g |
| | Ogórek kiszony (10) | 20 g | Salata | 5 g | Papryka | 20 g | Ogórek | 20 g | | |
| | Pomidor | 20 g | Rzodkiewka | 15 g | Ketchup (1a,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 jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym zabieleną (7,9) | 250 ml | Zupa grochowa z ziemniakami z pieczoną kiełbaską na wywarze warzywnym posypaną natką (1a,6,9,10) | 250 ml | Zupa krupnik z kaszy jęczmieńnej na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1c,9) | 250 ml | Zupa krem z zielonego groszku ze śmietaną na wywarze warzywnym z koperkiem i grzankami pszennymi pełnoziarnistymi (1a,7,9) | 250 ml | Klasyczna zupa pomidorowa zabieleną z makaronem drobnym z mąki durum na wywarze warzywnym z natką (1a,3,7,9) | 250 ml |
| | Pulpeciki wieprzowo-wołowe w sosie pieczeniowym (1a,3,6) | 4 szt./50 g | Ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem | 180 g | Stek wieprzowo - drobiowy z bułką tartą (1a,3) | 120 g | Indyk w sosie pomidorowym z cukinią (1a,9) | 120 g | Ryba mintaj panierowana w bułce tartej i słoneczniku (1a,3,4) | 70 g |
| | Kasza bulgur (1a) | 100 g | Polewa malinowo-jogurtowa (7) | 50 g | Ziemniaki | 130 g | Gnocchi z batatów (1a) | 100 g | Ziemniaki puree (7) | 130 g |
| | Surówka z białej kapusty z kukurydzą i majonezem (3,10) | 40 g | Marchewka tarta z ananasek i sokiem z cytryny | 40 g | Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą (10) | 80 g | Mix sałat z sosem vinegret (10) | 40 g | Mizeria z ogórka z jogurtem (7) | 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 | Jogurt naturalny (7) z płatkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru (1a,1c,7) | 140 g /10 g | Kukurydza gotowana | 1 szt. | Kisiel owocowy | 150 g | Serek waniliowy z owocami leśnymi (7) | 150 g | Brioszka z budyniem (1a,3,7) | 1 szt. |

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZBODNIE Z RZĄDZĄCZENIEM 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. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.saje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, 9.seler i produkty pochodne, 10. Ćorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek slarki i slarczany, 13. łubik 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