



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK OBIAD WIGILIJNY		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane z suszoną morelą na mleku (1,7)	200 ml	Kawa zbożowa (jeczmień, żyto , cykoria) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb pszenno -żytni (1)	50 g	Chleb pszenny i graham (1)	50 g	Chleb pszenny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenny wieloziarnisty (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	50 g
	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	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Jajko gotowane (3) sos tatarski (3,10)	1 szt/20 g
	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Pasta z jajka z koperkiem z majonezem (3,10)	20 g	Polędwica sopocka (1,6,9,10)	20 g	Pasta z fasoli z jabłkiem i cebulką	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Ogórek kiszony (10)	20 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 z ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa minestrone z fasolą czerwoną , papryką, pomidorami i cebulą z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa żurek z ziemniakami i kielbaską wieprzową z majerankiem (1,6,9,10)	250 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym z koperkiem z domowymi pierogami z mąki pszennej z kapustą kiszoną i pieczarkami (1,3,9,10)	250 ml	Rozgrzewająca zupa krem z cebuli z dodatkiem ziemniaków z serem mozzarella i grzankami (1,7,9)	250 ml
	Kaszotto z kaszy kuskus z mięsem drobiowym brokułem kalafiozem kukurydzą w sosie śmietanowo ziołowym (1,7)	220 g	Kotlet mielony z indyka z marchewką i porem (1,3)	70 g	Schab pieczony w sosie pieczeniowym (1)	70g/50 ml	Ryba Mintaj panierowany w bulce tartej (1,3,4)	70 g	Pampuchy z czekoladą wyrób z mąki pszennej- (1,3,7)	2 szt
			Ziemniaki puree (7)	130 g	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki	130 g	Polewa porzeczkowa na jogurcie (7)	50 g
	Mix sałat z rukolą, ogórkiem i sosem winegret (10)	40 g	Colesław z kapusty białej i czerwonej (3,10)	40 g	Buraczki z cebulką i oliwą	80 g	Warzywa po grecku (włoszczyzna z pomidorami) zagęszczone mąką pszeną (1,9)	80 g	Marchew jabłko z sokiem z cytryny i 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 porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Shake bananowo czekoladowy na jogurcie (7) + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 ml/ 2 szt.	Brioszka z czekoladą (1,3,7)	1 szt	Deser waniliowy krem mlecznym z musem porzeczkowym na herbatniku (1,3,7)	150 g	Ciasto świąteczne (1,3,7)	1 porcja	Weka pszenna (1) + pasta piegusek z twarogiem i kolorową papryką (7) + masło (7)	2 szt/20 g/5 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: Dominika Miklas Dietetyk kliniczny	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml					Herbata owocowa	200 ml
	Chleb pszenny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenny i razowy (1)	50 g					Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g					Masło (7)	10 g
	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Jajko gotowane z sosem koperkowym na śmietanie (3,7)	1 szt/20 g					Pomidorowa pasta z tuńczyka (4)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Dżem porzeczkowy niskosłodzony	20 g					Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek	20 g	Salata	5 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
	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml					Sok owocowy (tłoczony)	150 ml
OBIAD	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa z soczewicy z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml					Zupa z pieczonej dyni i ciecierzycy z mlekiem kokosowym ziemniakami natką pietruszki na wywarze warzywnym i pestkami dyni (9)	250 ml
	Kurczak butter chicken z kalfiorem w sosie pomidorowo maślanym zagęszczony mąką pszenną (1)	120 g	Makaron z maki durum z serem białym i cebulką - na słono (1,3,7)	220 g					Pancake - wyrób z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt
	Ryż paraboliczny	100 g							Polewa porzeczkowa na bazie jogurtu (7)	50 g
	Kapusta pekińska z kukurydzą i oliwą	40 g	Marchewka z selerem z oliwą (9)	40 g					Jabłko prażone	40 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml					Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny (7) z owocami suszonymi : bananem, morelą i rodzynkami (12)	150 g	Kukurydza gotowana	100 g					Wafle kukurydziane + masło orzechowe (5,8)	2 szt./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 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:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny