



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK DZIEŃ CZOSNKU	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki ryżowe na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kasza jaglana na mleku (7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo wieloziarniste (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - razowe (1)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masio (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Polędwica sopocka (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Parówka drobiowa 93 % mięsa (6,9,10)	1 szt.	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Jajko w sosie tatarskim (3,10)	1 szt/ 20 g
	Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (7)	20 g	Papryka	20 g	Pasta z jajka z tuńczykiem i szczypiorkiem (3,4,10)	20 g	Pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni	20 g	Salata	5 g
	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pomidor	20 g
					Ketchup (1,10)	20 g				
OWOC + SOK	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	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 jarzynowa z brukselką i z ziemniakami na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10)	250 ml	Zupa lekka grochówka z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, ciecierzycza, seler, pietruszka) na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	250 ml
	Kaszotto z kaszy pęczak z mięsem wieprzowym w kawałkach z papryką, kalafiolem, zielonym groszkiem w sosie śmietanowo koperkowym zagęszczonym mąką pszenną (1,7)	220 g	Udko pieczone z tymiankiem	70 g	Pampuchy drożdżowe z mąki pszennej z nadzieniem truskawkowym (1,3,7)	2 szt.	Gołąbki bez zawijania z ryżem mięsem wieprzowym cebulką i kapustą białą (1,3)	2 szt.	Ryba Mintaj panierowana w bulce tartej i sezamie (1,3,4,11)	70 g
			Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa brzoskwiniowa na jogurcie (7)	50 ml	Sos pomidorowy zagęszczony mąką pszenną (1)	80 ml	Ziemniaki	130 g
	Mix sałat z ogórkiem i winegret (10)	40 g	Coleślaw z kapusty białej (3,10)	80 g	Surówka z tartej marchewki, jabłka z sokiem z cytryny i orzechami (5,8)	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z porek koperkiem i oliwą (10)	40 g	Szpinak duszony na śmietanie z czosnkiem (7)	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	Brioszka pszenna z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt.	Kisiel wiśniowy + paluch kukurydziany	150 g/ 2 szt.	Weka pszenna (1) + pasta piegusek z kolorowej papryki na + masło (7)	2 szt/ 20 g/ 5 g	Koktajl porzeczką malina banan na jogurcie (7) + mini rogal maślany (1,3,7)	150 ml/ 1 szt.	Deser twarogowy z mango na herbatnikach pszennych (1,3,7)	150 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. 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 DZIEŃ PIECZAREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1,7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto, cykorja) na mleku (1,7)	200 ml	Zacierka z mąki durum na mleku (1,3,7)	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
	Dżem porzeczkowy niskosłodzony	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Pasztet wieprzowy pieczony (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Serek wiejski (7)	20 g	Pasta z brokułowa z jajkiem i majonezem (3,10)	20 g	Salata	5 g	Humus z suszonymi pomidorami (11)	20 g	Ogórek	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Salata	5 g
OWOC + SOK	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	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 z kolorowej fasolki szparagowej: zielonej i żółtej z ziemniakami zabeliana śmietaną roślinną z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa krem z pieczarek ze śmietaną roślinną z natką pietruszki i drobnym makaronem z mąki durum na wywarze warzywnym (1,3,9)	250 ml	Zupa ziemniaczanka z kielbaską wieprzową i natką pietruszki (1,6,9,10)	250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami jajkiem zabeliana śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (3,9)	250 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, papryką, kukurydzą z ryżem parabolicznym pomidorami z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Leczo z soczewicą mięsem wieprzowym, cukinią, papryką, cebulką w sosie pomidorowym zagęszczony mąką pszenną (1)	120 g	Kotlet mielony z indykiem z ciecierzycą marchewką i porem panierowany w bułce tartej (1,3)	70 g	Makaron z mąki durum z serem białym (1,3,7)	220 g	Schab pieczony z ziołami w sosie pieczeniowym zagęszczony mąką pszenną (1)	70 g/50 ml	Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej (1,3,4)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa truskawkowa na bazie jogurtu (7)	50 ml	Mix kasz gryczana jęczmienna (1)	100 g	Ziemniaki	130 g
	Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koperkiem i oliwą	40 g	Salatka z ogórka kiszzonego w sosie musztardowym (1,10)	80 g	Surówka z marchewki i ananasa polana sokiem z cytryny	40 g	Buraczki z oliwą	80 g	Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką 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	Shake waniliowo - truskawkowy z bananem na jogurcie naturalnym z płatkami owsianymi (1,7) + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.	Mufinka z jabłkiem - wyrób domowy z mąki pszennej z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1 szt.	Wafle ryżowe + masło orzechowe (5,8)	2 szt./20 g	Deser a'la szarlotka z cynamonem jogurtem na biszkopecie pszennym (1,3,7)	150 g	Chałka pszenna (1,7) z miód naturalny + masło (7)	2 szt./10 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. 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