



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane z mussem jabłkowym na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Makaron literki z pszenicy durum na mleku (1a,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a, 1b)	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
	Paszтет zapiekany wieprzowy (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Serek tosca ze szczypiorkiem (7)	20 g	Ogórek	20 g	Hummus z oliwą (11)	20 g
	Rzodkiewka	20 g	Rukola	3 g	Papryka	20 g	Salata	5 g	Salata	5 g
					Rzodkiewka	15 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 krupnik z kaszy jęczmiennej wiejskiej z pieczarkami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1c,9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z imbirzem, kaszą kukurydzianą i mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym podany z grzankami pszennymi (1a,9)	250 ml	Zupa gulaszowa z mięsa wieprzowego z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami z kiełbaską pieczoną z koperkiem na wywarze mięsno - warzywnym (1a,6,9,10)	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką (7,9)	250 ml
	Makaron z pszenicy durum z sosem bolońskim z mięsa mielonego wieprzowego z soczewicą i włoszczyzną (1a,3,9)	220 g	Rumsztyk z cebulką z mięsa wieprzowo - drobiowego (1a,3)	1 szt	Pancake czekoladowe - pieczone w piecu (1a,3,7)	2 szt	Sos serowo - szpinakowy z serem żółtym i mozzarellą (1a,7)	120 g	Mintaj panierowany w bułce tartej i słoneczniku (1a,3,4)	1 szt./70 g
			Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa malinowo-jogurtowa (7)	50 g	Kluski śląskie (3)	100 g	Ziemniaki	130 g
	Mix sałat z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką w sosie majonezowym (3,10)	80 g	Surówka marchewka, jabłko, gruszka, ananas z sokiem z cytryny	40 g	Buraczki z natką pietruszki i z oliwą	40 g	Colesław z czerwonej kapusty z majonezem (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	Jogurt grecki owocowy (7)	150 g	Deserek twarogowy owoce leśne z biszkoptem (1a,3,7)	150 g	Weka pszenna (1a) + Pomidorowa pasta z kurczaka	50 g/20 g	Deser domowe belriso na mleku z porzeczkami (7)	150 g	Smoothie banan - borówka na jogurcie (7)	150 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 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. Skorupkiakł i produkty pochodne, 3.jajo 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. Garczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i słarczany, 13. łubin 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	Płatki owsiane na mleku (1d,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml		
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Kajzerka (1a)	1 szt		
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g		
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Parówka na ciepło (1a,6,9,10)	1 szt	Pasta jajeczna z tuńczykiem i majonezem (3,4,10)	20 g		
	Serek wiejski z pomidorami (7)	20 g	Papryka	20 g	Smalczyk z fasoli z oliwą	20 g	Pomidor	20 g		
	Rzodkiewka	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Salata	5 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		
	Sok owocowy [tłoczony]	150 ml	Sok owocowy [tłoczony]	150 ml	Sok owocowy [tłoczony]	150 ml	Sok owocowy [tłoczony]	150 ml		
OBIAD	Zupa ogórkowa, zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9,10)	250 ml	Zupa minestrone z makaronem z pszenicy durum i pomidorami, zabieleną, na wywarze warzywnym (1a,3,7)	250 ml	Krem z buraka z ciecierzycą i ziemniakami zabieleny, na wywarze warzywnym posypany grzankami pszennymi (1a,7,9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	250 ml		
	Delikatne chili con carne z mięsem mielonym wieprzowym z fasolą, kukurydzą i cebulką (1a)	120 g	Mintaj panierowany w bułce tartej (1a,3,4)	1 szt/70 g	Pulpecik drobiowy w sosie pomidorowym (1a,3,7)	1 szt/50 ml	Ryż paraboliczny z jabłkami prażonymi	220 g		
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Kasza bulgur (1a)	100 g	Polewa waniliowo-jogurtowa (7)	50 g		
	Surówka z kapusty białej z marchewką i oliwą	40 g	Salatka szwedzka z ogórka kiszzonego z olejem (10)	80 g	Surówka z kolorowych kapust w sosie jogurtowo-majonezowym (3,7,10)	80 g	Marchewka z brzoskwiniami i śmietaną (7)	40 g		
	Mięta	200 ml	Kompot owocowy jabłko - śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko - porzeczka	200 ml		
PODWIECZOREK	Koktajl truskawkowo - gruszkowy na jogurcie (7)	150 ml	Brioszka z serkiem (1a,3,7)	1 szt	Budyń waniliowy na mleku (7)	150 g	Chleb chrupki razowy (1a) + masło orzechowe 100% bez cukru (5)	2 szt/20 g		

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w Jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jajka i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, młgdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona 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