



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Ryż na mleku z musem jabłkowym (7)	200 ml
	Chleb jasny i wieloziarnisty (1,11)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb pszenny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno-żytni (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
	Ser żółty (7)	20 g	Szynka z indyka (1,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Hummus z papryką (11)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Dżem malinowy niskosłodzony	20 g	Pasta z jajka z brokułem i majonezem i prażonym słonecznikiem (3,10)	20 g	Pomidor	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g
	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Salata	5 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g
						Rukola	3 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 kalafior, ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa żurek z zakwasu żytniego, zabieleny śmietaną roślinną z ziemniakami z kielbaską wieprzową z wysoką zawartością mięsa z majerankiem z natką (1,6,9,10)	250 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa krem z pomidorów z ciecierzycą zagęszczony z ziemniakami na wywarze warzywnym ze słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml
	Strogonoff z mięsem wieprzowym z papryką cebulką soczewicą w sosie pieczeniowym (1)	120 g	Pierogi ruskie ziemniaczano-serowe z mąki pszennej (1,3,7)	6 szt.	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej i sezamie (1,3,11)	70 g	Makaron z mąki durum z kurczakiem w kawałkach z pesto pietruszkowym z cukinią z serem mozzarellą i nutą czosnkową (1,3,7,8)	220 g	Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej (1,3,4)	70 g
	Kasza gryczana	100 g	Jogurt naturalny (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	130 g			Ziemniaki	130 g
	Salatka z ogórka kiszzonego z porem i oliwą (10)	40 g	Seler tarty z marchewką i śmietaną (7,9)	40 g	Kapusta biała z koperkiem i oliwą z oliwek	80 g	Bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew, fasolka)	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i z 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	Koktajl truskawka, porzeczką z nasionami chia na mleku (7) + paluch kukurydziany	150 ml / 2 szt.	Brioszka pszenna z owocem (1,3,7)	1 szt.	Deser z serka białego z mango na biszkopecie pszennym (1,3,7)	150 g	Ciasto z agrestem z Torcikowej Chatki - wyrób domowy z mąki pszennej (1,3,7)	50 g	Budyń waniliowy na mleku z konfiturą wiśniową (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. 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 możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		TLUSTY CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Domowe musli na mleku z żurawiną (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	50 g	Chleb jasny i wielozłazisty (1,11)	50 g	Chleb pszenno - żytni (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
	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Jajko w sosie tatarskim (3,10)	1 szt / 20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Szynka z indyka (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ser Tosca z ziołami (7)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni i oliwą	20 g	Serek wiejski z rzodkiewką i ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pasta rybna z cebulą, ogórkiem kiszonym i z majonezem (3,4,10)	20 g
	Papryka	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
	Rzodkiewka tarta	15 g			Ketchup (1,10)	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 ogórkowa zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml	Zupa krem z pietruszki z porcem z ciecierzycą kaszą jaglaną na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	250 ml	Zupa neapolitańska z serkiem mozzarellą z makaronem z mąki durum na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,3,7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (3,9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem neapolitańskim i mięsem wieprzowym mielonym z woszczyzną i soczewicą zagęszczony mąką pszenną (1,3,9)	280 g	Ryba Mintaj panierowana w bulce tartej (1,3,4)	70 g	Gulasz z mięsem drobiowym w sosie śmietanowo - pieczarkowym zagęszczony mąką pszenną (1,7)	120 g	Udko pieczone w ziołach	70 g	Naleśniki z serem białym - wyrób z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.
			Ziemniaki	130 g	Kluski śląskie (3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 ml
	Mix sałat z kukurydzą i oliwą (10)	40 g	Colesław z czerwonej kapusty z sosem jogurtowo - majonezowym (3,7,10)	80 g	Ćwikła lekko chrzanowa z oliwą posypana natką pietruszki	80 g	Marchewka z groszkiem	80 g	Salatka z jabłka i ananasa 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	Koktajl gruszkowo- jabłkowy na jogurcie (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/ 2 szt.	Kisiel wiśniowy + paluch kukurydziany	150 g/ 2 szt.	Serek brzoskwinowy posypany wiórkami kokosa (7,8)	150 g	Pączek z marmoladą (1,3,7)	1 szt	Wafle kukurydziane + smalczyk wegański z fasoli	2 szt. /20g

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