

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowa <b>kasza manna</b> na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Płatki jaglane na mleku z cynamonem (7)	200 ml
	<b>Pieczywo jasne graham</b> (1)	50 g	<b>Pieczywo wieloziarniste</b> (1,11)	50 g	<b>Pieczywo jasne i żytnie</b> (1)	50 g	<b>Pieczywo jasne graham</b> (1)	50 g	<b>Kajzerka</b> (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Dżem malinowy niskosłodzony	20 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pasztet wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Kielbasa żywiecka (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Salata	5 g	Pasta twarogowa z tuńczykiem i koperkiem (4,7)	20 g	Pasta z jajka z zielonym groszkiem i koperkiem z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g	Pomidor	20 g
	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Rzodkiewka	20 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 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 brukselkowa zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	250 ml	Domowy rosół z <b>kluszczkami pszennymi</b> na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa krem z pomidora i soczewicy na wywarze warzywnym z <b>grzankami pszennymi</b> (1,9)	250 ml	Zupa krupnik z <b>kaszy jęczmiennej</b> na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml
	Indyk w kawałkach z marchewką, papryką czerwoną, dynią w sosie śmietanowo - ziołowym zagęszczonym <b>mąką pszenną</b> (1,7)	120 g	Stek z mięsa wieprzowego z cukinią i <b>bułką</b> , podany z cebulką (1,3)	70 g	Udko pieczone z sosie pieczeniowym zagęszczonym <b>mąką pszenną</b> (1)	70 g / 50 g	Naleśniki z serkiem białym-wyrób <b>mąki pszennej</b> (1,3,7) posypane kokosem (8)	2 szt./5 g	Mintaj panierowany z dodatkiem sezamu i <b>bułce tartej</b> (1,3,4,11)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Kasza bulgur (1)	100 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki	130 g
	Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koperkiem z oliwą	40 g	Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7)	40 g	Buraczki z oliwą	80 g	Surówka z marchewki z brzoskwinia i sokiem z cvtrvny	40 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	Koktajl mango z bananem na jogurcie (7) + <b>herbatniki pszenne</b> (1,3,7)	150 g/3 szt.	Brioszka <b>pszenna</b> z budyńmi gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt	Deser galaretka wiśniowa z kefirem (7)	150 g	<b>Weka pszenna</b> (1)+ pasta z fasoli z oliwą + masło (7)	2 szt./20 g/5 g	Mus jabłkowy + chrupki kukurydziane
<p>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.</p>									<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  <b>Dominika Miklas</b>          Dietetyk kliniczny</p>	

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Płatki ryżowe z musem jabłkowym na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1)	50 g	Pieczywo pszenno -razowe (1)	50 g	Pieczywo jasne i 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
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Parówki drobiowe (6,9,10)	1 szt	Ser żółty (7)	20 g
	Gzik z rzodkiewką (7)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z jajka z brokułem i majonezem (3,10)	20 g	Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pasta z fasoli z cebulką	20 g
	Papryka	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Ketchup (1,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g
						Ogórek	20 g			
<b>OWOC + SOK</b>	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Kukurydza kolba do chrupania	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
<b>OBIAD</b>	Zupa krem z brokuła z serem mozzarella i ziemniakami na wywarze warzywnym ze słonecznikiem (7,9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo- warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem i majerankiem (9)	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (3,9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim i mięsem wieprzowym mielonym z soczewicą włoszczyzną (1,3,9)	280 g	Paluszki z Mintaja panierowane w bułce tartej (1,3,4)	3 szt	Potrąka z mięsa wieprzowego z marchewką groszkiem w sosie śmietanowym zagęszczonym mąką pszenną (1,7)	120 g	Stripsy drobiowe panierowane w płatkach kukurydzianych i w bułce tartej (1,3)	2 szt (70 g)	Pampuchy drożdżowe z truskawkami- ciasto z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.
			Ziemniaki puree (7)	130 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa mango na jogurcie (7)	50 g
	Mix sałat z kukurydzą z sosem winogret (10)	40 g	Kapusta kiszona z papryką i oliwą (10)	80 g	Bukiet warzyw z oliwą	40 g	Surówka z kapusty białej z ogórkiem w sosie maionezowym (3,10)	80 g	Salatka marchew ananas z posypką orzechową (5,8)	40 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczka	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
<b>PODWIECZOREK</b>	Jogurt brzoskwiniowy (7) + biskopty pszenne (1,3,7)	150 g/2 szt.	Mufinka z porzeczka czerwoną z Torcikowej Chatki - wyrób domowy z mąki pszennej (1,3,7)	1 szt.	Koktajl chia z bananem i malinami na maślanie (7) + mini bułka maślana (1,3,7)	150 ml/ 1 szt.	Deser na kremowym serku waniliowym posypyany wiórkami czekoladowymi (7)	150 g	Weka pszenna (1) pasta piegusek twarożek z 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: <b>Dominika Miklas</b> Dietetyk kliniczny	