

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml
	Chleb pszenno żytni (1)	50 g	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty (1,11)	50 g	Chleb jasny i graham (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
	Serek Tosca ze szczypiorkiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z kurczaka z włoszczyzną (9)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Jajko w sosie majonezowym (3,10)	1 szt/ 20 g	Pasta z pieczonej papryki ze słonecznikiem	20 g	Ogórek	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pomidor	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 wielowarzywna z fasolką szparagową, brokułem i groszkiem zielonym zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml	Zupa żurek z ziemniakami i kielbaską wieprzową zabieleną śmietaną roślinną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,6,9,10)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym z soczewicą czerwoną zabieleną śmietaną roślinną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Krem z zielonych warzyw z ciecierzycą na wywarze warzywnym z koperkiem i grzankami pszennymi (1,9)	250 ml
	Delikatny butter chicken -kurczak w kawałku, kalafior papryka w sosie maślano- pomidorowym z mlekiem kokosowym z mąką pszenną (1,7)	120 g	Ryba Mintaj panierowana klasycznie w bulce tartej (1,3,4)	70 g	Pulpeciki z kurczaka z dodatkiem soi w sosie śmietanowo-pieczarkowym (1,6,7)	4 szt/ 50ml	Pierogi ruskie - ziemniaczano-serowe omaszczone cebulką - ciasto z mąki pszennej (1,3,7)	6 szt	Naleśniki z serem białym posypane kokosem - wyrób z mąki pszennej (1,3,7,8)	2 szt
	Ryż paraboliczny z kurkumą	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Makaron z mąki durum (1,3)	100 g			Polewa malinowa na jogurcie (7)	50 ml
	Surówka z kapusty białej z sosem mango	40 g	Salatka szwedzka z ogórkiem kiszonym marchewką i cebulką z oliwą (10)	80 g	Buraczki z porem natką i oliwą	80 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą fasolą czerwoną w sosie jogurtowym z nutą czosnkową (7)	40 g	Marchew tarta z selerem na śmietanie (7,9)	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
PODWIECZOREK	Shake truskawkowo waniliowy na jogurcie (7) + paluch kukurydziany	150 ml / 2 szt.	Ciasto z agrestem z mąki pszennej z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3)	50 g	Deser z kremowym serkiem malinowym z wiórkami kokosowymi (7,8)	150 g	Chałka pszenna z dżemem brzoskwiniowym niskosłodzonym (1,3,7) + masło (7)	50 g/20 g/5g	Pieczywo chrupkie razowe (1) Smalczyk wegański	2 szt/ 20 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. Dzwutekniaki 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		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Ryż na mleku z musem jabłkowym (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kociółek płatki jęczmienne jaglane i owsiane na mleku z rodzynkami (1,7,12)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1,11)	50 g	Chleb jasny i graham (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
	Miód naturalny z pasieki	10 g	Szynka z kurczaka (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Gzik z rzodkiewką i koperkiem (7)	20 g	Salata	5 g	Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	20 g	Rukola	3 g	Pasta z jajka z pieczarkami z porzem i z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g
	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g
					Ketchup (1,10)	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	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 kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (3,9)	250 ml	Domowy rosół z makaronem z maki durum na wywarze drobiowo -warzywnym natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa krem z zielonego groszku na mleku kokosowym z natką na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	250 ml
	Makaron z maki durum z sosem bolognese i mięsem mielonym wieprzowym ser mozzarella z soczewicą z mąką pszenną (1,3,7)	280 g	Pampuchy drożdżowe- ciasto maki pszennej (1,3,7)	2 szt	Pałki pieczone z ziołami	2 szt 70 g	Indyk w kawałkach w sosie śmietanowym z brokułem (1,7)	120 g	Ryba Mintaj panierowany w sezamie w bulce tartej (1,3,4,11)	70 g
			Polewa truskawkowa z jogurtem (7)	50 ml	Ziemniaki puree (7)	130 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g
	Fasolka szparagowa	40 g	Salatka z brzoskwinia i jabłkiem z sosem mango	40 g	Colesław z marchewką z oliwą	80 g	Mix sałat z soczewicą z sosem winegret (10)	40 g	Ogórek kiszony z marchewką 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	Brioszka pszenna z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt	Weka pszenna (1) z pastą z pieczonego buraka z prażonym słonecznikiem + masło (7)	2 szt./20 g/ 5 g	Deser ananasowa chmurka na twarogu kremowym posypana kokosem (7,8)	150 g	Jogurt straciatella (7) + chrupki kukurydziane	150 g/ 5 g	Koktajl jagodowo bananowy na mleku (7) + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 ml/ szt.

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