



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb wieloziarnisty i jasny (1a,1c,1d,1f)	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
	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Paszтет wieprzowy pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Poledwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z tuńczykiem majonezem (3,4,10)	20 g
	Serek kanapkowy z koperkiem (7)	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Ogórek	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Sałata	5 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g
					Papryka	20 g			Rzodkiewka	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 jarzynowa z groszkiem z ziemniakami, zabelana na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy pęczak z pieczarkami na wywarze warzywnym posypana natką pietruszki (1c,9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana śmietaną z koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	250 ml	Zupa krem z kalafiora, dyni i zielonego groszku z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym podany z grzankami pszennymi (1a,9)	250 ml
	Leczo z kiełbaską, cukinią i fasolą z pomidorami i natką pietruszki (1a,6,9,10)	120 g	Pateczki z kurczaka z tymiankiem i rozmarynem	2 szt	Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym z warzywami (1a,3,6)	120 g	Filet rybny z Mintaja panierowany w bułce tartej i słoneczniku (1a,3,4)	1 szt/70 g	Pierozki leniwe z bułką tartą, wanilią i cynamonem (1a,3,7)	250 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	130 g	Pampuchy drożdżowe (1a,3)	1 szt	Ziemniaki puree (7)	130 g		
	Mix sałat z sosem winegret (10)	40 g	Sałatka z kiszonych ogórków z marchewką i oliwą (10)	80 g	Ćwikła lekko chrzanowa z oliwą i natką pietruszki	40 g	Colesław z czerwonej kapusty (3,10)	80 g	Jabłko prażone	40 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	Serek waniliowy (7)	150 g	Kakaowy jogurt z brzoskwiniami (7)	150 g	Mufinka z agrestem z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1a,3,7)	1 szt	Deserek ananasowa chmurka z kokosem na herbatnikach (1a,3,7,8)	150 g	Koktajl szpinakowo-bananowy na jogurcie (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 swym składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten 1a-pszenny; 1b-żytni, 1c- jęczmienny; 1d-owsiany; 1e-przenżytni, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.arzeszki 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 slarki i slarczany, 13. tulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość 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 ryżowe na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Zacierka na mleku (1a,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i żytni (1a, 1b)	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
	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z jajka z majonezem i koperkiem (3,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Poledwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Ser żółty (7)	20 g	Ogórek	20 g	Pasta z ciecierzycy z sezamem (11)	20 g
	Rzodkiewka	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g
					Ketchup (1a,10)	20 g			Salata	5g
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 barszcz biały z ziemniakami i jajkiem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1b,3,9)	250 ml	Zupa domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z maki durum z lubczykiem (1a,3,9)	250 ml	Zupa krem z fasoli z ziemniakami natką na wywarze warzywnym z prażonym słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem ze śmietaną i ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (1a,3,7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z pszenicy durum z czerwoną soczewicą zabelana na wywarze warzywnym z koperkiem (1a,3,7,9)	250 ml
	Pulpeciki wieprzowo-wołowe w sosie pomidorowym (1a,3,6)	4 szt/50 ml	Filet rybny z Mintaja panierowany w bułce tartej (1a,3,4)	1 szt/70 g	Roladka z mięsa drobiowo-wieprzowego z ogórkiem kiszonym z warzywami w sosie ciemnym (1a,3,7,10)	70 g/50 ml	Kotlet schabowy panierowany tradycyjnie (1a,3)	1 szt/70 g	Pierogi z jabłkami - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3)	6 szt
	Kasza bulgur (1a)	100 g	Ziemniaki	130 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	130 g	Polewa waniliowo-jogurtowa (7)	50 g
	Fasolka szparagowa z bułką tartą (1a)	40 g	Marchewka z groszkiem z dodatkiem masła (7)	80 g	Buraczki z jabłkiem i oliwą	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą w sosie jogurtowo-majonezowym (3,7,10)	80 g	Salatka z brzoskwini i ananasa z sokiem z cytryny	40 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	Smoothie gruszka-jabłko na jogurcie z płatkami owsianymi (1d,7)	150 ml	Kisiel truskawkowy z owocami i chrupkami kukurydzianymi	150 g/5g	Bułeczka maślana z białym serkiem z malinami (1a,3,7)	1 szt./20 g	Budyń czekoladowy na mleku (7)	150 g	Galaretko owocowa z mussem mango	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 1a-pszenny; 1b-żytni, 1c- jęczmienny; 1d-owsiany; 1e-przenżytni, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jajka 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 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