



	PONIEDZIAŁEK DZIEŃ OWSA		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Domowe musli (płatki owsiane , kukurydziane, jaglane) z żurawiną na mleku (1,7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml
	Pieczywo jasne i graham (1)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.	Pieczywo pszenno - żytnie (1)	50 g	Pieczywo jasne i wieloziarniste (1,11)	50 g
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Poledwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony	20 g
	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Ogórek	20 g	Pasta rybna z jajkiem i cebulą z dodatkiem majonezu (3,4,10)	20 g	Papryka	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g
	Rzodkiewka	20 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 ogórkowa zabelana śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml	Zupa krem z białych warzyw (seler, kalafior, pietruszka) na wywarze warzywnym ze słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami i pomidorami zabelana mlekiem kokosowym z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Domowy rosół na wywarze drobiowo - warzywnym z makaronem z mąki durum z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolognese, mięsem wieprzowym mielonym i włoszczyzną zagęszczony mąką pszenną (1,3,9)	280 g	Gulasz z mięsa wieprzowego z brokułem, marchewką i fasolką szparagową zagęszczony mąką pszenną (1,9)	120 g	Pierogi ruskie ziemniaczano-serowe omaszczone cebulką - ciasto z mąki pszennej (1,3,7)	6 szt.	Nugetsy z kurczaka panierowane w bulce tartej (1,3)	70 g/2 szt.	Ryba Mintaj panierowana w bulce tartej z dodatkiem słonecznika (1,3,4)	70 g
	Mix kasz gryczana jęczmienna pęczak (1)	100 g			Ziemniaki puree (7)			130 g	Ziemniaki	130 g
	Mix sałat z papryką i z sosem winegret (10)	40 g	Buraczki z oliwą	40 g	Surówka marchew, jabłko ze śmietaną (7)	40 g	Colesław z kapusty czerwonej i białej (3,10)	80 g	Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką 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	Shake malina, banan na mleku z dodatkiem płatków owsianych (1,7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/ 2 szt.	Bułka słodka pszenna z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt.	Pieczywo chrupkie (1) + pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni	3 szt/20 g	Kisiel pomarańczowy + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.	Twarożek z ryżem preparowanym polany musem malinowym (7)	150 g
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚILKACH 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	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA DZIEŃ WIELKANOCNY		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki ryżowe na mleku (7)	200 ml
	Pieczywo jasne i wieloziarniste (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1)	50 g	Pieczywo pszenne i razowe (1)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (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
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa (6,9,10)	1 szt.	Szynka świąteczna (1,6,9,10)	20 g	Paszтет wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Serek biały z koperkiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Jajko gotowane + sos tatarski na majonezie (3,10)	1 szt. / 20 g	Serek wiejski (7)	20 g	Rzodkiewka	20 g
	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Rzeżucha	2 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g
		Ketchup (1,10)	20 g	Rzodkiewka	20 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 jarzynowa z zielonym groszkiem zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa krem brokułowy z cebulą i czosnkiem na wywarze warzywnym z kaszą kukurydzianą posypany pestkami dyni (9)	250 ml	Zupa żurek z zakwasu żytniego , zabieleny śmietaną roślinną z ziemniakami, kiełbaską białą, majerankiem i koperkiem (1,6,9,10)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński zabieleny śmietaną roślinną z białą fasolą, ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum z oregano i bazylią na wywarze warzywnym (1,3,9)	250 ml
	Leczo z kiełbaską wieprzową cukinią papryką soczewicą cebulką w sosie pomidorowym zagęszczona mąką pszenną (1)	120 g	Kotlecik mielony z włoszczyzną panierowany klasycznie (1,3,9)	70 g	Schab w sosie pieczeniowym z dodatkiem musztardy (1,10)	70 g / 50 ml	Pampuchy z czekoladą z mąką pszenną (1,3,7)	2 szt.	Paluszki rybne z Mintaja panierowane w bułce tartej (1,3,4)	3 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Mix kasz- pęczak, jęczmienna i gryczana (1)	100 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 ml	Ziemniaki	130 g
	Mix sałat z ogórkiem i z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kukurydzy i pora z sosem majonezowym (3,10)	40 g	Ćwikła lekko chrzanowa z oliwą	80 g	Salatka owocowa: ananas, gruszka, jabłko z sokiem z cytryny i orzechami (5,8)	40 g	Salatka z kiszzonej kapusty 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	Koktajl brzoskwinia, banan z nasionami chia na kefirze (7) + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.	Deser z kaszy manny gotowany na mleku z dodatkiem musu porzeczkowego (1,7)	150 g	Babka Wielkanocna ucierana z jogurtem (1,3,7)	50 g	Pasta z ciecierzycy z weką pszenną (1) + masło (7)	20 g / 2 szt/ 5 g	Mini bułka maślana (1,3,7) + serek malinowy (7)	1 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. 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 Mikias Dietetyk kliniczny	