



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Płatki ryżowe na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	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
	Pasztet wieprzowy zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Serek wiejski (7)	20 g	Pomidor	20 g	Gzik z koperkiem (7)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z soczewicy ze słonecznikiem prażonym	20 g
	Rzodkiewka	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	20 g
									Ogórek	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 zielonym groszkiem z ziemniakami z natką na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem zabieleną na wywarze warzywnym z koperkiem (3,7,9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	250 ml	Zupa krem z buraka na wywarze warzywnym z dodatkiem kaszy jaglanej posypany słonecznikiem prażonym (9)	250 ml	Zupa grochowa z kielbaską pieczoną na wywarze warzywnym z majerankiem (1a,6,9,10)	250 ml
	Makaron z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego z włoszczyzną i serem mozzarella (1a,3,7,9)	220 g	Klopsiki drobiowo-wieprzowe w sosie pieczeniowym (1a,3)	70 g/50 ml	Kotlet schabowy w panierce z bułki tartej (1a,3)	70 g	Mintaj panierowany klasycznie w bułce tartej (1a,3,4)	70 g	Pampuchy z nadzieniem kakaowo-orzechowym (1a,3,6,7,8)	2 szt
			Mix kasz jęczmienna i gryczana (1c)	100 g	Ziemniaki	130 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa jogurtowa (7)	50 ml
	Mix sałat z ogórkiem i sosem winegret (10)	40 g	Salatka z buraczków z oliwą	80 g	Surówka z kapusty kiszonej z olejem (10)	80 g	Colesław z kapusty białej (3,10)	80 g	Surówka z marchewki i brzoskwini ze śmietaną (7)	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	Jogurt naturalny (7) z płatkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru (1a,1c,7)	140 g/10 g	Deserek kinder country z ryżem preparowanym z wiórkami kokosowymi (7,8)	150 g	Mufinka z Torcikowej Chatki z agrestem - wypiek domowy (1a,3,7)	1 szt.	Budyń waniliowy na mleku (7)	150 g	Weka pszenna (1a) + pasta z dyni z koperkiem i oliwą	50 g/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. Skorupki 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. Barczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona 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 PRZECZ DYTETYKA:
 Natalia Wonga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Domowe musli na mleku (1a,1c,1d,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Makaron na mleku (1a,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	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 z kurczaka (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z jaja z majonezem (3,10)	20 g	Parówka drobiowa (1a,6,9,10)	1 szt	Serek wiejski naturalny (7)	20 g	Pasta z jaja i tuńczyka z majonezem (3,4,10)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Salata	5 g	Paprykarz wegański (9)	20 g	Rukola	3 g	Ser żółty (7)	20 g
	Rzodkiewka	20 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
	Pomidor	20 g			Ketchup (1a,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 pomidorowa z ryżem parabolicznym zabelana na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa fasolowa z pieczoną kielbaską ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,6,9,10)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1c,9)	250 ml	Zupa ogórkowa, zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9,10)	250 ml	Zupa rosół z makaronem nitki z pszenicy durum na wywarze mięsno- warzywnym z natką pietruszki (1a,3,9)	250 ml
	Kurczak w kawałku z kalafiem w sosie śmietanowo-serowym z mąką pszenną (1a,7)	120 g	Kluski śląskie z mięsem wieprzowym okraszone cebulką (1a,3,6,9,10)	4 szt.	Mintaj panierowany klasycznie w bułce tartej (1a,3,4)	70 g	Gulasz wieprzowy w sosie własnym z warzywami (1a,9)	120 g	Pierogi z serkiem waniliowym na słodko z dodatkiem mąk pełnoziarnistych (1a,3,7)	6 szt
	Kasza kuskus (1a)	100 g			Ziemniaki	130 g	Ryż paraboliczny	100 g	Polewa truskawkowo-jogurtowa (7)	50 ml
	Surówka z kapusty czerwonej z sosem jogurtowo-majonezowym (3,7,10)	40 g	Surówka z kiszzonego ogórka z sosem musztardowym (10)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i z oliwą	80 g	Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem (1a,7)	40 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	Jogurt grecki z truskawkami i orzechami (5,7,8)	150 g	Serek brzoskwiowy z wiórkami kokosowymi na biszkopcie pszennym (1a,3,7,8)	150 g	Galaretka cytrynowa z jogurtem i nasionami chia (7)	150 g	Kisiel wiśniowy + herbatniki pszenne (1a,3,7)	150 g /2 szt	Wafle ryżowe z masłem orzechowym bc (5)	2 szt./20 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 swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, młgdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona 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