

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Domowe musli na mleku (1d,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb pszenno-żytny (1a,1b)	50 g	Bułka grahamka (1a)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Szynka drobiowa (1a,5,9,10)	20 g	Paszтет wieprzowy zapiekany (1a,5,9,10)	20 g	Dżem brzoskwiniowy 100%	20 g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Serek wiejski (7)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Serek kanapkowy (7)	20 g	Indyk pieczony (1a,5,9,10)	20 g	Masło orzechowe 100% (5,8)	10 g
	Pomidor	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Pomidor	20 g
							Papryka	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 pomidorowa z ryżem zabelana na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony zabelany z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa rosół z makaronem z maki durum z natką pietruszki na wywarze drobiowo-warzywnym (1a,3,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	250 ml	Zupa jarzynowa z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Makaron penne z indykiem w sosie bazyliowym z mozzarellą i brokułami (1a,3,7)	220 g	Pierogi leniwe z twarogiem z dodatkiem maki pełnoziarnistej (1a,3,7)	180 g	Udko z kurczaka pieczone w ziołach	1 szt.	Gulasz wieprzowy (1a)	120 g	Paluszki rybne w panierce (1a,4)	3 szt./70 g
			Polewa jogurtowo-owocowa (7)	50 g	Ziemniaki młode z koperkiem	130 g	Kasza bulgur (1a)	100 g	Ziemniaki młode z koperkiem	130 g
	Mix sałat ze słonecznikiem i oliwą	40 g	Marchewka z jabłkiem i oliwą	40 g	Fasola szparagowa z cebulą i oliwą	80 g	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą, ogórkiem i koperkiem	80 g	Surówka z kapusty kiszonej z marchewką (10)	80 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny (7) z płatkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru (1a,1c,7)	140 g/10 g	Weka pszenna (1a) + paprykarz wegański (9)	50 g/20g	Deserek twarogowo-kakaowy z malinami i biszkoptem (1a,3,7)	150 g	Rogalik z nadzieniem owocowym (1a,3,7)	1 szt.	Koktajl szpinakowo-bananowy na jogurcie (7)	150 g
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZBODNIE 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, 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. Garczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i słarczany, 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: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Bułka 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	Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (3,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (1a,6,9,10)	1 szt	Paprykarz wegański (9)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Serek toska ze szczypiorkiem (7)	20 g	Serek naturalny (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Sałata	5 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
	Pomidor	20 g			Papryka	20 g	Ketchup (1a,10)	20 g	Ogórek kiszony (10)	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 krem ze świeżych pomidorów na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z koperkiem na wywarze warzywnym (1c,9)	250 ml	Zupa rosół z makaronem z maki durum z natką pietruszki na wywarze drobiowo-warzywnym (1a,3,9)	250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną na wywarze warzywnym z natką (7,9)	250 ml	Zupa gulaszowa z mięsem wieprzowym i ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	250 ml
	Pulpeciki z kurczaka w sosie pieczeniowym (1a,3,6)	4 szt/50 g	Mięso wieprzowe w sosie neapolitańskim z makaronem z maki durum (1a,3,9)	220 g	Filet z miruny panierowany w bułce tartej (1a,3,4)	1 szt./70 g	Gulasz z indyka w sosie koperkowym (1a,7)	120 g	Pancake pieczone w piecu (1a,3,7)	2 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g			Ziemniaki młode z koperkiem	130 g	Ryż paraboliczny	100 g	Polewa kakaowo-bananowa na jogurcie (7)	50 g
	Bukiet warzyw gotowanych (marchewka, kalafior, fasolka szparagowa)	80 g	Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą	40 g	Salatka z ogórka kiszonego z oliwą (10)	80 g	Surówka z marchewki, jabłka i selera (9)	80 g	Salatka owocowa z jabłka, brzoskwiń i ananasa z sokiem z cytryny	40 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt z truskawkami i chia (7)	150 g	Smoothie owoce leśne na jogurcie z płatkami owsianymi (1d,7)	150 ml	Drożdżówka z jabłkami (1a,3,7)	1 szt.	Pieczywo chrupkie (1a) + pasta twarogowa piegusek (7)	2 szt./20 g	Serek waniliowy (7)	150 g
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH 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, 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. Garczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i słarczany, 13. łubin 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: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	