



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Płatki ryżowe na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa ( <b>jęczmień żyto</b> ) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	<b>Pieczywo jasne i razowe (1)</b>	50 g	<b>Pieczywo pszenno -żytnie (1)</b>	50 g	<b>Pieczywo jasne i graham (1)</b>	50 g	<b>Pieczywo wieloziarniste (1,11)</b>	50 g	<b>Kajzerka (1)</b>	50 g
	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Paszтет wieprzowy zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z kurczaka z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt.	Miód naturalny z pasieki	10 g	Jajko gotowane (3)	1 szt.
	Serek wiejski z rzodkiewką słonecznikiem i pestkami dyni (7)	20 g	Papryka	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Schab pieczony - <b>wyrób własny</b>	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek	20 g	Salata	5 g	Ketchup (10)	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
					Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Salata	5 g
<b>OWOC + SOK</b>	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
<b>OBIAD</b>	Zupa brukselkowa zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa <b>grysikowa</b> na wywarze drobiowo- warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa żurek z naturalnego zakwasu <b>żytniego</b> zabieleną śmietaną roślinną z jajkiem i ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (1,3,9)	250 ml	Kapuśniak z kapusty białej słodkiej z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa krem pomidorowo dyniowy z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym z koperkiem i z pestkami dyni (9)	250 ml
	<b>Makaron świderki z mąki durum</b> z sosem bolognese i mięsem mieszanym wieprzowym mielonym z soczewicą i włoszczyzną z serem mozzarella zagęszczony <b>mąką pszenną (1,3,7,9)</b>	280 g	Knedle z czekoladą- wyrób z <b>mąki pszennej (1,3,7)</b>	3 szt.	Nuggetsy z kurczaka panierowane w płatkach owsianych z <b>bułką tartą (1,3)</b>	2 szt. (70 g)	Kaszotto z mix kasz ( <b>bulgur, pęczak, gryczana</b> ) z mięsem wieprzowym w kawałkach i kalafiorom, marchewką zielonym groszkiem i kukurydzą w sosie pieczarkowym (1,7)	220 g	Ryba Mintaj panierowana z <b>bułką tartą</b> z dodatkiem sezamu (1,3,4,11)	70 g
			Polewa wiśniowa na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki	130 g			Ziemniaki puree (7)	130 g
	Kalafior gotowany i polany masłem (7)	40 g	Salatka owocowa jabłko gruszka ananas z sokiem z cytryny z orzechami (5,8)	40 g	Kapusta pekińska z marchewką kukurydzą z sosie jogurtowym (7)	40 g	Buraczki z porem z oliwą	40 g	Szpinak w sosie śmietanowym z nutą czosnkową zagęszczony <b>mąką pszenną (1,7)</b>	80 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
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>Paluch pszenny</b> z makiem (1,3,7)	1 szt.	Pieczywo chrupkie <b>pszenne</b> razowe (1)+ pasta piegusek twarożek z kolorową papryką (7)	2 szt/ 20 g	Kisiel truskawkowy + paluch kukurydziany	150 g/ 2 szt.	Koktajl z chia malinowo bananowy na jogurcie (7) + <b>mini rogalik pszenny (1,3,7)</b>	150 ml/ 1 szt.	Deser z twarożkiem ryżem preparowanym posypyany wiórkami czekolady (7)	150 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. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
**Dominika Mikias**  
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku z malinami (1,7)	200 ml
	<b>Pieczywo jasne i razowe (1,11)</b>	<b>50 g</b>	<b>Pieczywo jasne i graham (1,11)</b>	<b>50 g</b>	<b>Pieczywo pszenno -razowe (1,11)</b>	<b>50 g</b>	<b>Pieczywo jasne i żytnie (1,11)</b>	<b>50 g</b>	<b>Kajzerka (1)</b>	<b>1 szt.</b>
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Paszтет pieczony wieprzowy (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	Ser żółty (7)	20 g
	Powidła śliwkowe	20 g	Salata	5 g	Pasta z jajka z pieczarkami na majonezie z natką (3,10)	20 g	Serek Tosca z ziołami (7)	20 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g
<b>OWOC + SOK</b>	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Kukurydza gotowana	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
<b>OBIAD</b>	Zupa wielowarzywna brokułem kalaflorem marchewką i z kukurydzą zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami na wywarze warzywnym i koperkiem (9)	250 ml	Zupa z kaszą bulgur z pieczarkami natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,9)	250 ml	Różowy krem z pieczonego buraka z zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym posypany grzankami pszennymi (1,9)	250 ml	Zupa szpinakowa z jajkiem ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną z koperkiem na wywarze warzywnym (3,9)	250 ml
	<b>Makaron świderki z maki durum</b> z indykiem pesto bazyliowym z cukinią i serem mozzarellą (1,3,7,8)	220 g	Kotlet z mięsa drobiowego mielonego panierowany - pieczony w piecu (1,3)	70 g	Schab duszony w sosie paprykowym zagęszczony mąką pszenną (1)	70 g / 50 ml	Ryba Mintaj w panierce w bułce tartej (1,3,4)	70 g	Pancake z mąki pszennej - wersja pieczona (1,3,7)	2 szt
			Ziemniaki	130 g	Kluski śląskie (3)	100 g	Ziemniaki	130 g	Polewa truskawkowa na iogurcie (7)	50 g
	Mix salát z kolorową papryką posypany słonecznikiem i oliwą	40 g	Mizeria ze śmietaną i szczypiorkiem (7)	80 g	Bukiet warzyw z brukselką z masłem (7)	80 g	Warzywa korzenne (włoszczyzna) z pomidorami z mąką pszenną (1,9)	80 g	Jabłko prażone z orzechami (5,8)	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
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl straciatella bananowy na mleku z wiórkami czekolady (7) + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 ml/ 2 szt.	Deser z kremowym budyniem gotowanym na mleku jogurt grecki z miodem naturalnym posypany wiórkami orzechów laskowych (7,8)	150 g	Mufinka z jabłkiem z Torcikowej Chatki z mąki pszennej - wyrób domowy (1,3,7)	50 g	Jogurt naturalny z domowym musli (płatki owsiane) z owocami suszonymi : żurawina, morela (1,7)	150 g/ 20 g	Weka pszenna (1) + Pasta z zielonego groszku z serkiem i ze słonecznikiem (7) + masło (7)	2 szt/ 20g/ 5g

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