

	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku z sokiem malinowym (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto, cykorja) na mleku (7)	200 ml	Płatki jaglane na mleku (7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1,11)	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
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pomidorowa pasta z kurczaka i włoszczyzny (9)	20 g	Pasta z jajka w sosie jogurtowo - majonezowym ze szczypiorkiem (3,7,10)	20 g
	Serek Tosca z koperkiem (7)	20 g	Pomidor	20 g	Serek wiejski z rzodkiewką (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Papryka	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g		
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./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 żurek na wywarze warzywnym z ziemniakami z nutą lekko chrzanową posypany majerankiem (1,9,10)	250 ml	Domowy rosół z makaronem drobnym z mąki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki i lubczykiem (1,3,9)	250 ml	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem (9)	250 ml	Zupa krem z zielonego groszku na wywarze warzywnym zabieleny mlekiem kokosowym z ziemniakami i grzankami pszennymi (1,9)	250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym zabieleną śmietaną roślinną z ryżem parabolicznym (9)	250 ml
	Delikatny gulasz a'la chili con carne w wersji wegetariańskiej z fasolą czerwoną, papryką, kukurydzą, cebulą w sosie pomidorowym z mąką pszenną (1)	120 g	Kotlecik drobiowy z cebulką panierowany z dodatkiem sezamu (1,3,11)	70 g	Schab pieczony podany z sosem pieczeniowym zagęszczony mąką pszenną (1)	70 g/50 ml	Pancake z dodatkiem mąki pszennej (1,3,6,7,8,10)	3 szt.	Ryba Mintaj panierowany w płatkach kukurydzianych i w bułce tartej (1,3,4)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaczano - dyniowe puree (7)	130 g	Kasza gryczana	100 g	Domowa nutella (powidła śliwkowe, kakao, banan)	50 ml	Ziemniaki puree (7)	130 g
	Surówka mix sałat z ogórkiem i rzodkiewką i z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kapusty białej z kolorową papryką i oliwą	40 g	Buraczki	80 g	Surówka z marchewki i ananasa	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem (10)	80 g
	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml
	Maślanka truskawkowa (7) + paluch kukurydziany	150 ml/2 szt.	Paluch pszenny z makiem (1,3,7)	1 szt.	Budyń śmietankowy (7) + mini rogalik maślany (1,3,7)	150 g/1 szt.	Wafle ryżowe + pasta z soczewicy ze słonecznikiem i oliwą	2 szt/20 g	Deser twarogowy z kostkami kolorowych galaretek (agrest, wiśnia) (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 możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK DZIEŃ ŻURAWINY		PIĄTEK DZIEŃ BURAKA	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto, cykorii) na mleku (7)	200 ml	Płatki ryżowe na mleku z żurawiną (7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	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
	Pasztet wieprzowy zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Salata	5 g	Humus z suszonymi pomidorami (11)	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem z majonezem (3,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g
	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Ogórek	20 g	Salata	5 g
II ŚNIADANIE	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 ogórkowa na wywarze warzywnym zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami (9,10)	250 ml	Krem z pieczonej dyni i marchewki na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	250 ml	Zupa lekka grochówka z ziemniakami i kielbaską wieprzową z natką pietruszki (6,9,10)	250 ml	Zupa paprykowo-pomidorowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Makaron z sosem bolońskim z mięsem drobiowo - wieprzowym i włoszczyzną zagęszczony mąką pszenną (1,3,9)	280 g	Kotlet schabowy panierowany klasycznie w bułce tartej (1,3)	70 g	Ryż z jabłkiem prażonym cynamonem posypką orzechową (1,5,8,11)	220 g	Ryba Mintaj panierowana ze słonecznikiem w bułce tartej (1,3,4)	70 g	Gulasz z pieczarkami, papryką, cebulą zagęszczony soczewicą czerwoną w sosie pomidorowo - śmietanowym zagęszczony mąką pszenna (1,7)	120 g
			Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa waniliowa z jogurtem (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Kasza bulgur (1)	100 g
	Surówka z kapusty białej z kukurydzą z koperkiem i oliwą	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką ogórkiem w sosie jogurtowym z nutą czosnkową (7)	80 g	Surówka z marchewki i mango z sokiem z cytryny	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną i oliwą (10)	80 g	Surówka szwedzka z porem i oliwą (10)	40 g
	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt marakuja (7) + chrupki kukurydziane	1 szt./5 g	Smothie truskawka banan z sokiem jabłkowym + bułka maślana (1,3,7)	150 ml/1 szt.	Weka pszenna (1) + twarożek z koperkiem (7) + masło (7)	2 szt./20 g/5 g	Mufinka marchewkowa z Torcikowej Chatki z mąki pszennej - wyrób domowy (1,3,7)	1 szt.	Galaretki malinowa z kawałkami brzoskwiń + chipsy bananowe	150 g/10 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. 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