

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA DZIEŃ CZEKOLADY		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Zacierka pszenna na mleku (1,3,7)	200 ml
	Pieczywo jasne (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
	Dżem truskawkowy niskosłodzony	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa (6,9,10)	1 szt.	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pasta z jajka z koperkiem i majonezem (3,10)	20 g	Pasta z fasoli jabłkiem cebulka i oliwą	20 g	Pasztet pieczony wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Sałata	5 g
	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Ketchup (1,10)	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
					Ogórek kiszony (10)	20 g	Roszonka	3 g		
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./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 krem z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka z ziemniakami) na wywarze warzywnym i słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa jarzynowa zabieleną śmietaną roślinną z zielonym groszkiem brukselką z ziemniakami koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleną śmietaną roślinną z makaronem drobnym z mąki durum na wywarze warzywnym (1,3,9)	250 ml	Zupa ziemniaczanka z kiełbasą wieprzową i natką pietruszki (1,6,9,10)	250 ml	Zupa krupnik z drobnej kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml
	Makaron penne z mąki durum z mięsem wieprzowym w kawałku z brokułem sosem śmietanowo serowym - mozzarellą z mąką pszenną (1,3,7)	220 g	Pampuchy drożdżowe z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.	Nugetsy drobiowe panierowane w płatkach kukurydzianych i z bułką tartą (1,3)	70 g- 2 szt.	Potrąbka z ciecierzycy z marchewką dynią cebulka w mleku kokosowym z curry zagęszczony mąką pszenną (1)	120 g	Ryba Mintaj panierowana klasycznie w bułce tartej (1,3,4)	70 g
			Polewa owoce leśne (truskawka, malina, porzeczka) z jogurtem (7)	50 g	Ziemniaki	130 g	Ryz paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kiszonym ogórkiem i oliwą posypana natką (10)	40 g	Sałatka z marchewki ananasa z sezamem i sokiem z cytryny (11)	40 g	Surówka z kapusty białej z papryką koperkiem z jogurtem (7)	80 g	Ogórek kiszony z oliwą (10)	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z porem i oliwą (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
PODWIECZOREK	Brioszka pszenna z owocem (1,3,7)	1 szt.	Weka pszenna (1) + twarożek z rzodkiewką (7) + masło (7)	2 szt./20 g/5 g	Shake czekoladowy z bananem na maślanie (7) + mini bułka maślana pszenna (1,3,7)	150 ml/ 1 szt.	Kremowy deser twarogowy z musem malinowym na biszkopecie pszennym (1,3,7) + żurawina suszona	150 g/10 g	Kisiel wiśniowy + chrupki kukurydziane	150 g/5 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 swym 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. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 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:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA MIKOŁAJ		CZWARTEK		PIĄTEK DZIEŃ GRUSZKI	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowe kulki zbożowe o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Musli (płatki owsiane, kukurydziane) z żurawina na mleku (1,7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo pszenne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i razowe (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
	Polewka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Sałotka jajeczna w sosie tatarskim z pieczarkami (3,10)	30 g
	Gzik z koperkiem (7)	20 g	Pasta z jajka i tuńczyka z szczypiorkiem i oliwą (3,4)	20 g	Pomidor	20 g	Humus (11)	20 g	Papryka	20 g
	Rzodkiewka	20 g	Papryka	20 g	Sałata	5 g	Ogórek	20 g	Sałata	5 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Gruszka	1szt./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
OBIAŁ	Zupa jarzynowa z kalaflorem i brokułem z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą ziemniakami zabieleny śmietana roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	250 ml	Domowy rosół z makaronem nitki z mąki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z łubczykiem i natką (1,3,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem (9,10)	250 ml	Zupa krem brokułowo-serowy (ser mozzarella) na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	250 ml
	Leczo warzywne z kolorową soczewicą pieczarkami papryką cukinią w sosie pomidorowym zagęszczony mąką pszenną (1,3,9)	120 g	Naleśniki z serem białym na mące pszennej (1,3,7)	2 szt	Udło pieczone w ziołach	70 g	Stroganoff z kawałkami mięsa wieprzowego papryką cebulą ogórkiem kiszonym w sosie pomidorowym zagęszczonym mąką pszenną (1,3,10)	120 g	Paluszki rybne z Mintaja w bułce tartej (1,3,4)	3 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 ml	Ziemniaki puree (7)	130 g	Mix kasz gryczana pęczak jęczmienna (1)	100 g	Ziemniaki	130 g
	Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką i oliwą (10)	40 g	Surówka marchew jabłko z sokiem z cytryny	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą ogórkiem z sosem jogurtowo- majonezowym i nutą czosnkową (3,7,10)	40 g	Buraczki lekko chrzanowe	40 g	Marchewka gotowana polana masłem (7)	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
	Koktajl gruszka, jabłko, banan z cytryną na jogurcie naturalnym (7)+ herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/ 10 g	Tzatziki ogórkowo- śmietanowe (7)+ paluch kukurydziany +orzechy (5,8)	20 g/ 2 szt/ 10 g	Mufinka Mikołajkowa z przyprawą do piekarnika (1,3,6,7,9,10)	1 szt	Deser ryż gotowany na mleku z musem malinowym i nutą wanili (7) + chipsy bananowe	150 g/ 10 g	Chafka pszenna (1,3,7) + miód naturalny + masło (7)	50 g/ 10 g/ 5 g
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZBODNIE Z RÓZPORZĄDZENIEM 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 alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zbóża 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. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i seler, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyższych wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietetyk kliniczny	