



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1,7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Płatki jaglane na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb jasne i graham (1)	50 g	Chleb jasne i razowe (1)	50 g	Chleb jasne i żytnie (1)	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
	Serek Tosca z ziołami (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony - wyrób własny	20 g	Pasta z jajka z koperkiem i dodatkiem majonezu (3,10)	20 g
	Masło orzechowe 100 % B/C (5,8)	20 g	Ogórek	20 g	Pasta z jajka z brokułem i słonecznikiem (3,10)	20 g	Papryka	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 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 kalafiemem brukselką i fasolką szparagową zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami na wywarze warzywnym i natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa rosół z zacierką na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Delikatna zupa grochówka z ziemniakami i natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,9)	250 ml	Zupa curry z fasolką szparagową dynią groszkiem zielonym zabieleną mleczkiem kokosowym i serem mozzarella z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml
	Leczo z mięsem wieprzowym z cukinią, papryką, cebulką soczewicą w sosie pomidorowym zagęszczonym mąką pszenną (1)	120 g	Pałka z kurczaka pieczona w ziołach	2 szt	Pierogi babuni ziemniaczano - twarogowe z szynką wieprzową wyrób z mąki pszennej -omaszczone cebulką (1,3,6,7,9,10)	6 szt	Klasyczny kotlet pożarski z mięsa drobiowego - pieczony w piecu (1,3)	70 g	Ryba Mintaj panierowana w słoneczniku i w bułce tartej (1,3,4)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	130 g			Ziemniaki puree (7)	130 g	Ziemniaki	130 g
	Surówka z ogórkiem kiszonym i porem z oliwą (10)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką kukurydzą z sosem jogurtowo czosnkowym (7)	40 g	Buraczki z porem i oliwą	40 g	Surówka z marchewki i selera ze śmietaną (7,9)	80 g	Surówka z kapusty kiszonej z papryką i oliwą (10)	80 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
	Koktajl truskawkowy na maśle (7) + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 ml/ 2 szt.	Mufinka z jabłkiem z Torcikowej Chatki z mąki pszennej - wyrób domowy (1,3,7)	1 szt	Deser waniliowy ryż gotowanym na mleku (7) z żurawiną suszoną	150 g	Pucharek twarogowy z kawałkami brzoskwini, posypany wiórkami deserowej czekolady (7)	150 g	Kisiel pomarańczowy + chrupki kukurydziane	150 g/ 5 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, 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 Miklas
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		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	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	50 g	Chleb wieloziarnisty (1,11)	50 g	Chleb pszenno - żytnie (1)	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
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pasztet wieprzowy zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką mięsnością (6,9,10)	1 szt	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Gzik ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pasta z jajka i tuńczyka z natką (3,4,10)	20 g	Serek Tosca z papryką (7)	20 g	Pasta z pieczonej marchewki z sezamem i oliwą (11)	20 g	Rzodkiewka	20 g
	Pomidor	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Salata	5 g
				Ketchup (1,10)	20 g	Rukola	3 g			
OWOC + SOK	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Kukurydza gotowana	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 kalafiorowa z ziemniakami zabelana śmietaną roślinną na wywarze warzywnym i natką pietruszki (9)	250 ml	Rozgrzewająca zupa gulaszowa z papryką, cebulą, mięsem mielonym z ziemniakami i natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem zabelana śmietaną roślinną z ziemniakami na wywarze warzywnym i natką pietruszki (3,9)	250 ml	Zupa z kaszy bulgur z pieczarkami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml
	Makaron penne z mąki durum z mięsem z kurczaka w kawałku z pesto bazyliowym, brokułem i serem mozzarella (1,3,7,8)	220 g	Knedle z musem morelowym mąki pszennej (1,3,7)	3 szt.	Kotlet schabowy panierowany klasycznie (1,3)	70 g	Pulpeciki wieprzowo wołowe z dodatkiem soi w sosie pieczeniowym z cebulką z mąką pszenną (1,6)	4 szt/50 ml	Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej z dodatkiem sezamu (1,3,4,11)	70 g
			Polewa waniliowa z jogurtem naturalnym (7)	50 g	Ziemniaki	130 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g
	Surówka mix sałat z kukurydzą, papryką i sosem winegret (10)	40 g	Marchewka tarta z ananase	40 g	Colesław z białej kapusty (3,10)	80 g	Fasolka szparagowa z masłem i bułką pszenną tartą (1,7)	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i oliwą (10)	80 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z truskawkami (7) + chipsy bananowe	150 g/10 g	Weka pszenna (1) + Różowa pasta (hummus z pieczonym burakiem) (11) + masło (7)	2 szt./20 g/5 g	Koktajl mango banan na mleku (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/3 szt.	Deser twarogowy z ryżem preparowanym i wiórkami czekolady (7)	150 g	Rogalik pszenny z powidłami (1,3,7)	1szt./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. 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 możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny