



|              | PONIEDZIALEK                                                                                                                                 |               | WTOREK                                                                                                                    |               | ŚRODA                                                                                             |               | CZWARTEK                                                                                                                                     |               | PIĄTEK                                                                                         |               |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ŚNIADANIE    | Herbata owocowa                                                                                                                              | 200 ml        | Płatki owsiane na mleku <b>(1d,7)</b>                                                                                     | 200 ml        | Kakao na mleku <b>(7)</b>                                                                         | 200 ml        | Kasza kukurydziana na mleku <b>(7)</b>                                                                                                       | 200 ml        | Herbata owocowa                                                                                | 200 ml        |
|              | Pieczywo jasne i razowe <b>(1a)</b>                                                                                                          | 50 g          | Pieczywo jasne i graham <b>(1a)</b>                                                                                       | 50 g          | Pieczywo pszenno - razowe <b>(1a)</b>                                                             | 50 g          | Pieczywo jasne i wieloziarniste <b>(1a, 1c,1d,11)</b>                                                                                        | 50 g          | Kajzerka <b>(1a)</b>                                                                           | 1 szt.        |
|              | Masło <b>(7)</b>                                                                                                                             | 10 g          | Masło <b>(7)</b>                                                                                                          | 10 g          | Masło <b>(7)</b>                                                                                  | 10 g          | Masło <b>(7)</b>                                                                                                                             | 10 g          | Masło <b>(7)</b>                                                                               | 10 g          |
|              | Szynka z indyka <b>(1a,6,9,10)</b>                                                                                                           | 20 g          | Pasta z jaja i tuńczyka z koperkiem i majonezem <b>(3,4,7,10)</b>                                                         | 20 g          | Dżem niskosłodzony                                                                                | 20 g          | Polędwica drobiowa <b>(1a,6,9,10)</b>                                                                                                        | 20 g          | Pasta z pieczonej papryki i ciecierzycy z oliwą i słonecznikiem                                | 20 g          |
|              | Ser żółty <b>(7)</b>                                                                                                                         | 20 g          | Pomidor                                                                                                                   | 20 g          | Serek toska z pomidorami <b>(7)</b>                                                               | 20 g          | Papryka                                                                                                                                      | 20 g          | Ser żółty <b>(7)</b>                                                                           | 20 g          |
|              | Ogórek kiszony <b>(10)</b>                                                                                                                   | 15 g          | Rukola                                                                                                                    | 3 g           | Ogórek                                                                                            | 20 g          | Pomidor                                                                                                                                      | 20 g          | Ogórek                                                                                         | 20 g          |
|              |                                                                                                                                              |               |                                                                                                                           |               | Salata                                                                                            | 5 g           |                                                                                                                                              |               | Salata                                                                                         | 5 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 grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki <b>(9)</b>                                                               | 250 ml        | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z ryżem parabolicznym, zabeliana z natką pietruszki na wywarze warzywnym <b>(7,9)</b> | 250 ml        | Krupnik z kaszy jęczmiennej z pieczarkami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym <b>(1c,9)</b> | 250 ml        | Zupa krem cukiniowo-brokułowy z dodatkiem sera mozzarella z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym posypyany prażonym słonecznikiem <b>(7,9)</b> | 250 ml        | Zupa żurek z jajkiem i ziemniakami zabelany z koperkiem na wywarze warzywnym <b>(1b,3,7,9)</b> | 250 ml        |
|              | Delikatny butter chicken - kurczak w kawałku, kalafior papryka w sosie maślano- pomidorowym z mlekiem kokosowym z mąką pszenną <b>(1a,7)</b> | 120 g         | Kotlet mielony pieczony z dodatkiem bułki tartej <b>(1a,3)</b>                                                            | 1 szt         | Filet rybny z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej <b>(1a,3,4)</b>                       | 1 szt/ 70g    | Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej <b>(1a,3)</b>                                                                                     | 1 szt/ 70 g   | Ryż paraboliczny z jabłkami, orzechami i cynamomen <b>(5,8)</b>                                | 180 g         |
|              | Makaron penne z pszenicy durum <b>(1a,3)</b>                                                                                                 | 100 g         | Ziemniaki                                                                                                                 | 130g          | Ziemniaki                                                                                         | 130 g         | Ziemniaki puree <b>(7)</b>                                                                                                                   | 130 g         | Polewa waniliowa na jogurcie <b>(7)</b>                                                        | 50 g          |
|              | Surówka z kapusty białej z sosem mango                                                                                                       | 40 g          | Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym <b>(3,7,10)</b>                                    | 80 g          | Marchewka z groszkiem i z masłem <b>(7)</b>                                                       | 80 g          | Salatka szwedzka z ogórka kiszzonego, papryki z oliwą <b>(10)</b>                                                                            | 80 g          | Surówka marchew, seler, brzoskwinia z sokiem z cytryny <b>(9)</b>                              | 40 g          |
|              | Mięta                                                                                                                                        | 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        |
| PODWIECZOREK | Smotie bananowo-kakaowe z masłem orzechowym na jogurcie <b>(5,7)</b>                                                                         | 150 ml        | Deser truskawkowy z jogurtem i biszkoptem <b>(1a,3,7)</b>                                                                 | 150 g         | Mufinka z jabłkiem z Torcikowej Chatki - wyrób domowy <b>(1a,3,7)</b>                             | 1 szt         | Budyń waniliowy na mleku <b>(7)</b>                                                                                                          | 150 g         | Wafle kukurydziane + twarożek naturalny <b>(7)</b>                                             | 2 szt/ 20 g   |

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH 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.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.seler i produkty pochodne, 10. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona 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:  
**Natalia Wąga - Czajewska**  
 Dietetyk kliniczny



|              | PONIEDZIAŁEK                                                                                      |               | WTOREK                                                                                          |               | ŚRODA                                                                  |               | CZWARTEK                                                                   |               | PIĄTEK                                                                                                                   |               |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ŚNIADANIE    | Herbata owocowa                                                                                   | 200 ml        | Ryż na mleku (7)                                                                                | 200 ml        | Kawa zbożowa na mleku (1a, 1b,7)                                       | 200 ml        | Makaron literki na mleku (1a,3,7)                                          | 200 ml        | Herbata owocowa                                                                                                          | 200 ml        |
|              | Pieczywo jasne i razowe (1a)                                                                      | 50 g          | Pieczywo pszenno - żytnie (1a,1b)                                                               | 50 g          | Pieczywo jasne i graham (1a)                                           | 50 g          | Pieczywo jasne i wieloziarniste (1a,1c, 1d,11)                             | 50 g          | Kajzerka (1a)                                                                                                            | 1 szt.        |
|              | Masło (7)                                                                                         | 10 g          | Masło (7)                                                                                       | 10 g          | Masło (7)                                                              | 10 g          | Masło (7)                                                                  | 10 g          | Masło (7)                                                                                                                | 10 g          |
|              | Polędwica sopocka (1a,6,9,10)                                                                     | 20 g          | Ser żółty (7)                                                                                   | 20 g          | Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)                                         | 20 g          | Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)                                               | 20 g          | Pasta z jaja z majonezem (3,10)                                                                                          | 20 g          |
|              | Twarożek z koperkiem i prażonym słonecznikiem (7)                                                 | 20 g          | Papryka                                                                                         | 20 g          | Domowe czekoladowe powidła                                             | 15 g          | Papryka                                                                    | 20 g          | Ser żółty (7)                                                                                                            | 20 g          |
|              | Rzodkiewka                                                                                        | 15 g          | Salata                                                                                          | 5 g           | Pomidor                                                                | 20 g          | Rukola                                                                     | 3 g           | Ogórek kiszony (10)                                                                                                      | 20 g          |
|              |                                                                                                   |               |                                                                                                 |               | Rzodkiewka                                                             | 15 g          |                                                                            |               | Salata                                                                                                                   | 5 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 ogórkowa z ziemniakami, zabelana na wywarze warzywnym (7,9)                                  | 250 ml        | Zupa pomidorowa zabelana z makaronem drobnym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,3,7,9) | 250 ml        | Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo-warzywnym (9) | 250 ml        | Zupa fasolowa z kielbaską i z ziemniakami na wywarze warzywnym (1a,6,9,10) | 250 ml        | Zupa neapolitańska z makaronem z maki durum i serem mozzarella posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,7,9) | 250 ml        |
|              | Pulpeciki wieprzowo - wołowe w sosie śmietanowo - pieczeniowym z pieczarkami i groszkiem (1a,6,7) | 4 szt/ 50 ml  | Pałeczka z kurczaka pieczona w ziołach                                                          | 2 szt/ 70 g   | Stek wieprzowy podsmażany z cebulką (1a,3)                             | 1 szt/ 70 g   | Pancake - wyrób z maki pszennej pieczony w piecu (1a,3,7)                  | 2 szt         | Filet rybny z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej (1a,3,4)                                                     | 1 szt/ 70g    |
|              | Mix kasz jęczmienna i gryczana (1c)                                                               | 100 g         | Ziemniaki puree (7)                                                                             | 130 g         | Ziemniaki puree (7)                                                    | 130 g         | Polewa malinowa z wiórkami kokosowymi na jogurcie (7,8)                    | 50 ml         | Ziemniaki                                                                                                                | 130 g         |
|              | Mix sałat, kukurydza z sosem winegret (10)                                                        | 40 g          | Surówka z czerwonej kapusty z sosem majonezowym (3,10)                                          | 80 g          | Surówka z kapusty kiszzonej z żurawiną z oliwą (10)                    | 80 g          | Marchewka tarta z jabłkiem i śmietaną (7)                                  | 40 g          | Coleslaw białej kapusty z kukurydzą (3,10)                                                                               | 80 g          |
|              | Mięta                                                                                             | 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        |
| PODWIECZOREK | Koktajl banan - mango na jogurcie (7)                                                             | 150 g         | Kisiel pomarańczowy +herbatniki pszenne (1a,3,7)                                                | 150 g /2 szt  | Deser ptasie mleczko z jogurtem (7)                                    | 150 g         | Weka pszenna (1a) + Hummus pomidorowy z sezamem (11)                       | 2 szt/ 20 g   | Deserek borówkowa chmurka z biskopem (1a,3,7)                                                                            | 150 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. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soja 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. 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:  
 Natalia Wanga - Czajewska  
 Dietetyk kliniczny