

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kasza manna na mleku (1a,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (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	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt.	Jajko gotowane z sosem jogurtowo-ziolowym (3,7)	1 szt./20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Pomidor	20 g	Ketchup (1a,10)	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pomidor	20 g	Rzodkiewka	15 g	Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	20 g	Pomidor	20 g	Pomidor	20 g
	Sałata	5 g			Ogórek	20 g			Rukola	3 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 pomidorowa z makaronem z maki durum zabieleną śmietaną z koperkiem na wywarze warzywnym (1a,3,7,9)	250 ml	Zupa rosół z makaronem z maki durum z natką pietruszki na wywarze drobiowo - warzywnym (1a,3,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną śmietaną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą zabieleną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa krem z dyni z natką pietruszki na wywarze warzywnym z pestkami dyni (9)	250 ml
	Nugetsy z kurczaka w panierce z bułki tartej (1a,3)	2 szt./70 g	Gulasz z mięsa wieprzowego z papryką, marchewką, cebulą i pomidorami (1a,3)	120 g	Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej i sezamie z dodatkiem otrębów pszennych (1a,3,4,11)	70 g	Makaron z maki durum z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego (1a,3,9)	220 g	Pierogi ruskie ziemniaczano-serowe z maki pełnoziarnistej z cebulką i masłem (1a,3,7)	6 szt.
	Ziemniaki	130 g	Kasza bulgur (1a)	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g				
	Surówka coleslaw z białej kapusty z natką pietruszki (3,10)	80 g	Buraczki tarte z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną i z oliwą (10)	80 g	Sałata zielona z sosem vinegret (10)	40 g	Marchew słupki	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	Jogurt grecki z owocami (7)	150 g	Brioszka pszenna z budyniem (1a,3,7)	1 szt.	Jogurt naturalny z kulkami czekoladowymi (1a,7)	140 g/10 g	Rogalik z powidłami (1a,3,7)	1 szt.	Serek homogenizowany z truskawkami i wiórkami kokosowymi (7,8)	150 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH 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.jajka 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. Garczyca 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 PRZEC DIETETYKA:
Natalia Wąga-Czajewska
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK TŁUSTY CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki zbożowe na mleku (1a,1b,1c,7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Płatki jaglane na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	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
	Pasta jajeczna z majonezem (3,10)	20 g	Paszтет wieprzowy zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Twarożek (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Ketchup (1a,10)	20 g	Pomidor	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g
	Ogórek	20 g			Serek śmietankowy (7)	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
	Pomidor	20 g			Ogórek	20 g			Kiełki rzodkiewki	2 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 krem z pomidorów z natką pietruszki na wywarze warzywnym z grzankami pełnoziarnistymi (1a,9)	250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabiela na wywarze warzywnym z natką (7,9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony zabiela ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa rosół z makaronem z maki durum z natką pietruszki na wywarze drobiowo - warzywnym (1a,3,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z koperkiem na wywarze warzywnym (1c,9)	250 ml
	Filet z kurczaka w panierce (1a,3)	1 szt/70 g	Pampuchy z nadzieniem kakaowo-czekoladowym (1a,3,5,6,7,8)	2 szt	Makaron z maki durum z sosem neapolitańskim z mięsa wieprzowego (1a,3,9)	220 g	Udka z kurczaka pieczone w ziołach	70 g	Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej (1a,3,4)	70 g
	Ziemniaki	130 g	Polewa jogurtowa (7)	50 g			Ziemniaki puree (7)	130 g	Ziemniaki	130 g
	Salatka szwedzka z kiszzonego ogórka, papryki i kukurydzy z oliwą (10)	80 g	Salatka owocowa gruszka, jabłko z sokiem z cytryny	40 g	Mix sałat z sosem vinegret (10)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą, ogórkiem i koperkiem	80 g	Buraczki tarte z jabłkiem i oliwą	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	Serek waniliowy (7) + biszkopty pszenne (1a,3,7)	150 g/2 szt.	Mini bułeczka maślana pszenna (1a,3,7) + masło (7)	1 szt./5 g	Brioszka pszenna z twarogiem (1a,3,7)	1 szt.	Pączek z dżemem (1a,3,7)	1 szt.	Jogurt owocowy (7)	1 szt.

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚILKACH 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.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, młgdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona 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:
Natalia Wanga-Czajewska
 Dietetyk kliniczny