



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK BOŻE CIAŁO		PIĄTEK DZIEŃ WIŚNI	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku z suszoną żurawiną (1,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml			Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1)	50 g	Pieczywo wieloziarniste (1,11)	50 g			Kajzerka (1)	50 g
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g			Masło (7)	10 g
	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Kiełbasa żywiecka (1,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g			Humus z suszonymi pomidorami (11)	20 g
	Paszтет wieprzowy pieczony (1,6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10)	20 g			Ser żółty (7)	20 g
	Rzodkiew tarta	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g			Papryka	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
	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml			Sok owocowy (tłoczony)	150 ml
OBIAD	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	250 ml	Krem z pieczonego buraka z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym z koperkiem posypyany grzankami pszennymi (1,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum na wywarze warzywnym z natką (1,3,9)	250 ml			Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem na wywarze warzywnym z majerankiem i koperkiem (1,3,9,10)	250 ml
	Leczo z mięsem drobiowym z cukinią, papryką, soczewicą, cebulką w sosie pomidorowym z mąką pszenną (1)	120 g	Paluszki rybne panierowane w bułce tartej (1,3,4)	3 szt	Kotlet schabowy panierowany z dodatkiem sezamu i bułki tartej (1,3,11)	70 g			Pancake z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Ziemniaki	130 g			Polewa wiśniowa na jogurcie (7)	50 g
	Kapusta pekińska z marchewką z sosem winegret (10)	40 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	80 g	Młoda kapusta duszona z cebulką na masełku zagęszczona mąką pszenną (1,7)	80 g			Jabłko prażone z cynamonem	40 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml			Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
	Koktajl owoce leśne truskawka porzeczką jeżyną na jogurcie (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/ 3 szt.	Brioszka pszenna z owocem (1,3,7)	1 szt	Budyń malinowy gotowany na mleku posypyany wiórkami kokosa (7,8)	150 g			Wafle ryżowe + masło orzechowe B/C (5,8)	2 szt/ 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. 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 DZIEŃ JAJKA		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	Czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7)	200 ml
	Pieczywo jasne graham (1)	50 g	Pieczywo jasne razowe (1)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1)	50 g	Pieczywo wieloziarniste (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
	Jajko gotowane (3) sos tatarski (3,10)	1 szt 20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Parówka wieprzowa 93 % mięsa (6,9,10)	1 szt.	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z twarogowo-rybna z tuńczykiem i koperkiem (4,7)	20 g	Pasta z jajka z pieczarkami ze szczypiorkiem i majonezem (3,10)	20 g	Ogórek	20 g
	Ogórek	20 g	Salata	5 g	Ketchup (1,10)	20 g	Rukola	3 g	Salata	5 g
	Papryka	20 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 ogórkowa z ziemniakami zabelana śmietaną roślinną na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml	Domowy rosółek z makaronem z mąki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej papryki i soczewicy na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi (1,9)	250 ml	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa jarzynowa z kalaflorem i zielonym groszkiem zabelana śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Pulpeciki wieprzowo-wołowe z sosem pieczeniowym z mąką pszenną (1,3)	4 szt/ 50 ml	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem z orzechami (5,8)	220 g	Udko pieczone w ziołach	70 g	Makaron penne z mąki durum z kurczaka ze szpinakiem w sosie śmietanowo-serowym (mozzarella) z delikatną nutą czosnkową zagęszczony mąką pszenną (1,3,7)	220 g	Ryba Mintaj panierowany klasycznie w bulce tartej (1,3,4)	70 g
	Mix kasz gryczana jęczmienna (1)	100 g	Polewa jogurtowo -waniliowa (7)	50 ml	Ziemniaki puree (7)	130 g			Ryż paraboliczny	100 g
	Kapusta biała z papryką kukurydza i oliwą z koperkiem	80 g	Surówka z tartej marchewki ze śmietaną (7)	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego w sosie musztardowym (10)	80 g	Mix sałat z papryką kukurydzą i oliwą	40 g	Sos grecki z warzywami korzennymi zagęszczony mąką pszenną (1,9)	80 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczka	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 truskawkowy (7) + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 g/ 2 szt.	Weka pszenna (1) + gzik z rzodkiewką (7) + masło (7)	2 szt/ 20 g/ 5 g	Smothie brzoskwinia banan na maślanec (7) + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.	Świderek pszenny z makiem (1,3,7)	1 szt	Jogurt grecki z ananasek posypany kokosem (7,8)
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	