



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku z cynamonem (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku z brzoskwiniami (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1)	50 g	Pieczywo jasne graham (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
	Ser żółty (7)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Kielbaska wieprzowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Jajko gotowane (3)	1 szt.
	Dżem porzeczkowy niskosłodzony	20 g	Salata	5 g	Pasta z jajka i ryby - tuńczyka z porem (3,4,10)	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Rzodkiewka tarta	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
					Ketchup (1,10)	20 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 z kolorowej fasolki szparagowej zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Domowy rosółek z makaronem z mąki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa krem brokułowo - serowy (mozzarella) z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym posypany słonecznikiem (7,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną śmietaną roślinną z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10)	250 ml
	Delikatny butter chicken -kurczak w kawałku, kalafior papryka, cebula pomidorami z mlekiem kokosowym z mąką pszenną (1,7)	120 g	Pierogi z leniwe- wyrób z dodatkiem mąki pszennej i (1,3,7)	180 g	Udko pieczone w ziołach	70 g	Pulpeciki z wieprzowo wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo cebulowym zagęszczonym mąką pszenną (1,6,7)	4 szt/50 ml	Mintaj panierowany z dodatkiem sezamu i bułki tartej (1,3,4,11)	70 g
	Ryż paraboliczny z kurkumą	100 g	Polewa banan malina na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki	130 g	Kasza bulgur (1)	100 g	Ziemniaki purre (7)	130 g
	Surówka z kapusty białej z sosem mango	40 g	Marchewka tarta z sokiem z cytryny i posypką orzechową (5,8)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, papryką z sosem jogurtowo-czosnkowym (7)	40 g	Buraczki z porem i oliwą	80 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	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	Brioszka pszenna z twarożkiem (1,3,7)	1 szt	Weka pszenna (1) + pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni + masło (7)	2 szt/20 g/5 g	Budyń waniliowy gotowany na mleku z posypką orzechową (5,7,8)	150 g	Smoothie truskawka, sok jabłkowy + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 g/2 szt	Deser twarogowy z kawałkami galaretką wiśniowej posypane wiórkami czekolady (7)	150 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 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
Dietyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka z mąki durum na mleku (1,3,7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki ryżowe na mleku (7)	200 ml
	Pieczywo jasne graham (1)	50 g	Pieczywo pszenno żytnie (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
	Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Jajko w sosie tatarskim (3,10)	1 szt/20 g
	Pasztet zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Hummus z brokułem (11)	20 g	Pasta z kurczaka z natką i oliwą	20 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g
							Rzodkiewka	20 g		
OWOC + SOK	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Kukurydza	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 jarzynowa z kalafiolem marchewką zielonym groszkiem z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z bazylią oregano i natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa żurek z jajkiem ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną z koperkiem na wywarze warzywnym (1,3,9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni i ciecierzycy z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym posypana pestkami dyni (9)	250 ml/ 5 g
	Strogonoff z mięsem wieprzowym w kawałkach z papryką cebulką w sosie pieczeniowym zagęszczony mąką pszenną (1)	120 g	Paluszki rybne panierowane w bułce tartej (1,3,4)	3 szt	Klopsik drobiowo - wieprzowy z sosem śmietanowo pieczarkowym zagęszczonym mąką pszenną (1,3,7)	70 g 50 ml	Kotlet drobiowy panierowany klasycznie z bułką tartą (1,3)	70 g	Makaron z mąki durum z serem białym z brzoskwiniami i posypką orzechową (1,3,5,7,8)	220 g
	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Kopytka z dodatkiem mąki pszennej (1,3)	100 g	Ziemniaki	130 g	Polewa malinowa na jogurcie (7)	50 g
	Fasolka szpragowa z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i oliwą (10)	80 g	Buraczki z jabłkiem i oliwą	80 g	Surówka z kapusty pekińskiej z fasolą czerwoną papryką w sosie jogurtowym z nutą czosnkową (7)	40 g	Salatka ananas mandarynka jabłko z sokiem z cytryny	40 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	Maślanka truskawkowa do picia (7) + paluch kukurydziany	150 ml / 2 szt	Ciasto z czerwoną porzeczką z Torcikowej Chatki z mąki pszennej - wyrób domowy (1,3,7)	50 g	Domowy serek straciatella na biskopcie pszenym (1,3,7)	150 g	Mus gruszkowy + mini bułka maślana pszena (1,3,7)	100 g/ 1 szt	Pieczywo chrupkie pszenne i pasta z pieczonej marchewki z sezamem (1,11)	2 szt/ 20 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 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 Dietytyk kliniczny	