

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku (1,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Drobny makaron z mąki durum na mleku (1,3,7)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno żytnie (1)	50 g	Chleb pszenno - razowy (1)	50 g	Chleb wieloziarnisty (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
	Miód naturalny	10 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony - wyrób własny	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z jajka z tuńczyka z oliwą i koperkiem (3,4)	20 g	Ogórek	20 g	Pasta z jajka z zielonym groszkiem z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g	Salata	5 g
	Rzodkiewka tarta	20 g	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g								
OWOC + SOK	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Śliwka	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 brukselkowa zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum i serem mozzarella posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	250 ml	Zupa żurek z naturalnego zakwasu żytniego z ziemniakami i kielbaską wieprzową o wysokiej zawartości mięsa z koperkiem i majerankiem (1,6,9,10)	250 ml	Zupa pomidorowa z soczewicą czerwoną i ryżem parabolicznym i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolognese z mięsem mielonym wieprzowym włoszczyzną i soczewicą zagęszczony mąką pszenna (1,3,9)	280 g	Naleśniki z serem białym - wyrób w mąki pszennej (1,3,7)	2 szt	Nuggetsy drobiowe panierowane w płatkach kukurydzianych i bulce tartej (1,3)	2 szt (70g)	Indyk w kawałkach z marchewką, dynią z mlekiem kokosowym zagęszczony mąką pszenną (1)	120 g	Ryba Mintaj panierowany w słoneczniku w bulce tartej (1,3,4)	70 g
			Polewa waniliowo truskawkowa na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki	130 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g
	Mix sałat z kukurydzą z sosem winegret (10)	40 g	Salatka marchewka z brzoskwinią z sokiem z cytryny	40 g	Colesław z kapusty białej (3,10)	80 g	Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem (1,7)	40 g	Kapusta kiszona z papryką i oliwą (10)	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	Brioszka pszenna z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt	Wafle ryżowe + pasta z brokułów ze słonecznikiem prażonym (3,10)	2 szt/20 g	Ptasie mleczko galaretka agrestowa z jogurtem (7)	150 g	Shake owoce leśne (porzeczka, truskawka, jeżyna, jagoda) z bananem na mleku (7) + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 ml/ 2 szt.	Chalka pszenna z konfiturą wiśniową o obniżonej zawartości cukru (1,3,7) + masło (7)	50 g/20 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 i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tubin 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



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Ryż na mleku z musem jabłkowym (7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Czekoladowa kasza kukurydziana na mleku (7)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb wieloziarnisty (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
	Polędwica sopocka (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pomidorowa pasta z kurczaka i woszczyzny (9)	20 g	Jajko w sosie koperkowym (3,7,10)	1 szt/20 g
	Serek Tosca z koperkiem (7)	20 g	Pasta z jajka z pieczarkami (3,10)	20 g	Rzodkiew biała	10 g	Ser żółty (7)	20 g	Papryka	20 g
	Rzodkiewka	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Salata	5 g
			Papryka	20 g						
OWOC + SOK	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Kukurydza	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 i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa delikatna grochówka z ziemniakami i kielbaską z wysoką zawartością mięsa z natką pietruszki (1,6,9,10)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa krem z pora z mlekiem kokosowym z natką na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi (1,7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleną śmietaną roślinną z makaronem drobnym z mąki durum na wywarze warzywnym z natką (1,3,9)	250 ml
	Pulpeciki z kurczak z dodatkiem soi w sosie pomidorowym zagęszczonym mąką pszenną (1,6)	4 szt/50 ml	Pierogi ruskie - ziemniaczano serowe - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1,3,7)	6 szt	Rumsztyk mielony z mięsa wieprzowo drobiowego z dodatkiem ciecierzycy podany z cebulką (1,3)	70 g	Schab pieczony w sosie własnym zagęszczony mąką pszenną (1)	70 g/50 ml	Paluszki rybne z Mintaja panierowane klasycznie w bulce tartej (1,3,4)	3 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g	Jogurt naturalny (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Kluski śląskie (3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g
	Ogórek kiszony z porem w sosie musztardowym (10)	80 g	Surówka jabłko i seler z oliwą z dodatkiem majonezu (3,9,10)	40 g	Modra kapusta czerwoną z oliwą	80 g	Buraczki z papryką z oliwą	80 g	Kapusta kiszona z żurawiną 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 biskoptowy z biskoptem pszennym (1,3,7) + chrupki kukurydziane	1 szt/5g	Marchewkowa mufinka wyrób z mąki pszennej z Torcikowej Chatki- wyrób domowy (1,3,7)	1 szt	Deser na twarogu waniliowym z ryżem preparowanym, posypany wiórkami czekoladowymi (1,7)	150 g	Rogalik pszenny maślane (1,3,7) + powidła śliwkowe	1 szt/20 g	Koktajl mango banan jogurt (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/3 szt.

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. tubin 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		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku (7)	200 ml		
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno- żytni (1)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb wieloziarnisty (1,11)	50 g		
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g		
	Pasztet wieprzowy zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Ser żółty (7)	20 g		
	Ser żółty (7)	20 g	Salata	5 g	Pasta z jajka z tuńczykiem i dodatkiem majonezu (3,4,10)	20 g	Ogórek	20 g		
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Ketchup (1,10)	20 g	Rukola	3 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 kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa gulaszowa z papryką, mięsem wieprzowym, ziemniakami i natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną śmietaną roślinną z ryżem parabolicznym i koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml	Zupa krem ziemniaczano - cebulowy z natką na wywarze warzywnym posypany grzankami pszennymi (1,9)	250 ml		
	Makaron z mąki durum z kurczakiem brokułem w sosie śmietanowo serowym z mozzarellą i suszonymi pomidorami zagęszczony mąką pszenną (1,3,7)	220 g	Pampuchy drożdżowe z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt	Kotlet schabowy panierowany klasycznie (1,3)	70 g	Gołąbki bez zawijania z kapustą białą ryżem i mięsem drobiowo wieprzowym mielonym (3)	1 szt		
			Polewa mango na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Sos pomidorowy zagęszczony mąką pszenną (1)	50 ml		
	Mix sałat, papryką soczewicą z sosem winegret (10)	40 g	Marchewka z ananasem posypana orzechami (5,8)	40 g	Mizeria z rzodkiewką z jogurtem (7)	80 g	Buraczki z porem i oliwą	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		
PODWIECZOREK	Brioszka pszenna z owocem (1,3,7)	1 szt	Wafle kukurydziane+ gzik ze szczypiorkiem (7)	2 szt/20 g	Domowy jogurt straciatella z wiórkami białej i deserowej czekolady (7)	150 g	Smoothie banan brzoskwinia z sokiem jabłkowym + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.		

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.Saler 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 możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny