



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK DZIEŃ KAPUSTY		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka z maki durum na mleku z nuta wanilii (1,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (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 drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa 93 % mięsa (1,6,9,10)	1 szt	Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Serek Tosca z rzodkiewką (7)	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Sałata	5 g
	Pomidor	20 g	Sałata	5 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g
					Ketchup (1,10)	20 g				
II ŚNIADANIE	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
	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
OBIAD	Zupa kalafiorowo- brokułowa zabieleną z ziemniakami i z koperkiem (7,9)	250 ml	Rosół z drobnym makaronem nitki z maki durum na wywarze drobiowo -warzywnym z lubczykiem (1,3,9)	250 ml	Zupa krem z zielonego groszku zabieleną z ziemniakami posypana słonecznikiem (7,9)	250 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty białej z ziemniakami z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jaglanej i z natką pietruszki (9)	250 ml
	Gulasz a'la stragonoff z mięsem wieprzowym papryką pieczarkami i cebulką w sosie pieczeniowym z mąka pszenna (1,10)	120 g	Udka pieczone w ziołach	70 g	Ryż paraboliczny z jabłkiem prażonym i cynamonem posypany płatkami migdałów (7,8)	220 g	Pulpecik z mięsa wieprzowego z włoszczyzną z sosem pomidorowym z mąka pszenna (1,3,9)	70 g/50 g	Mintaj panierowany z dodatkiem słonecznikiem i bułce tartej (1,3,4)	70 g
	Kasza bulgur (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa truskawkowa na bazie jogurtu (7)	50 ml	Makaron z maki durum (1,3)	100 g	Ziemniaki	130 g
	Ogórek kiszony z koperkiem i oliwą (10)	40 g	Colesław z majonezem (3,10)	80 g	Marchewka z ananasem z sokiem z cytryny	40 g	Buraczki z papryką i oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i oliwą	80 g
	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml
PODWIECZOREK	Brioszka pszenna z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt.	Koktajl banan czarna porzeczka z kefirem (7) + rogal maślany (1,3,7) + masło (7)	150 ml/ 1 szt./ 5g	Tortille snacki kukurydziane + dip tzatziki na śmietanie (1,7)	1 op/20 g	Deser a'la belrisso z ryżem gotowanym na mleku z dodatkiem żurawiny (7)	150 g	Wafle ryżowe w polewie malinowej (1,6,7)	1 op
<p>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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 alergię 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.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiono 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.</p>									<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: <b>Dominika Miklas</b> Dietetyk kliniczny</p>	

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK DZIEŃ OWSIANKI		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku z musem jabłkowym i cynamonem (1,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kasza kukurydziana na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne graham (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
	Dżem niskosłodzony brzoskwinowy	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Paszтет wieprzowy pieczony (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony - wyrób własny	20 g	Pasta z jajka zielonym groszkiem z koperkiem (3,10)	20 g
	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10)	20 g	Rukola	3 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Sałata	5 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g
					Sałata	5 g				
II ŚNIADANIE	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
	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g
OBIAD	Zupa krem brokułowa serowa (mozarella) z ziemniakami i posypany słończnikiem (7,9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem (7,9,10)	250 ml	Zupa pieczarkowa zabelana z makaronem z mąki durum z natką pietruszki (1,3,7,9)	250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z pomidorami z kasza bulgur i natką (1,9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem neapolitańskim z mięsem mielonym drobiowym i włoszczyzną zagęszczony mąką kukurydzianą (1,3,9)	280 g	Kotlet schabowy panierowany z dodatkiem sezamu i bułki tartej (1,3,11)	70 g	Kurczak w kawałkach z marchewką papryką dynią w mleku kokosowym z kurkumą zagęszczony mąką pszenną (1)	120 g	Ryba Mintaj panierowany klasycznie w bułce tartej (1,3,4)	70 g	Pampuchy z mąki pszennej z nadzieniem truskawkowym (1,3,7)	2 szt.
			Ziemniaki puree (7)	130 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	130 g	Polewa jogurtowa z wiórkami czekolady (7)	50 ml
	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i kukurydzą z sosem winegret (10)	40 g	Marchewka z groszkiem gotowana polana masłem posypana i czarnuszką (7)	80 g	Fasolka szparagowa z cebulką i oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem i oliwą (10)	80 g	Marchewka słupki	40 g
	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml
PODWIECZOREK	Maślanka truskawkowa do picia (7) + chrupki kukurydziane	150 ml / 5 g	Domowe ptasie mleczko z galaretki agrestowej z jogurtem na <b>biszkopcie pszennym (1,3,7) + orzechy (5,8)</b>	150 g/10 g	Sałatka owocowa w sosie jogurtowym (gruszka ananas, mandarynka) (7) + chipsy bananowe	150 g/10 g	Ciasto marchewkowe z Torcikowej Chatki z mąki pszennej wyrób domowy (1,3,7)	50 g	Pieczywo chrupkie pszenne + pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni (1)	1szt./20 g
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH 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 alergię 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.soje 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 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: <b>Dominika Miklas</b> Dietetyk kliniczny	