



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto</b> ) na mleku ( <b>1,7</b> )	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Ryż na mleku z mussem jabłkowym ( <b>7</b> )	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe ( <b>1,11</b> )	50 g	Pieczywo jasne i graham ( <b>1,11</b> )	50 g	Pieczywo pszenno -razowe ( <b>1,11</b> )	50 g	Pieczywo jasne i żytnie ( <b>1,11</b> )	50 g	Kajzerka ( <b>1</b> )	1 szt.
	Masło ( <b>7</b> )	10 g	Masło ( <b>7</b> )	10 g	Masło ( <b>7</b> )	10 g	Masło ( <b>7</b> )	10 g	Masło ( <b>7</b> )	10 g
	Szynka drobiowa ( <b>1,6,9,10</b> )	20 g	Szynka wieprzowa ( <b>1,6,9,10</b> )	20 g	Parówka drobiowa ( <b>6,9,10</b> )	1 szt.	Polędwica drobiowa ( <b>1,6,9,10</b> )	20 g	Ser żółty ( <b>7</b> )	20 g
	Twarożek z koperkiem ( <b>7</b> )	20 g	Pasta z fasoli z cebulką	20 g	Serek Tosca ze szczypiorkiem ( <b>7</b> )	20 g	Papryka	20 g	Pasta z jajka z brokułem i majonezem ( <b>3,10</b> )	20 g
	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Ketchup ( <b>1,10</b> )	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pomidor	20 g
			Salata	5 g	Ogórek kiszony ( <b>10</b> )	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 krem z brokułów z serem mozzarella i ziemniakami do zagęszczenia na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi ( <b>1,7,9</b> )	250 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym ( <b>9,10</b> )	250 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem z mąki durum z natką pietruszki na wywarze warzywnym ( <b>1,3,9</b> )	250 ml	Krupnik z drobnej kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym ( <b>1,9</b> )	250 ml	Zupa lekka grochówka z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym ( <b>9</b> )	250 ml
	Leczo wegetariańskie z soczewicą, cukinią, papryką, marchewką, pieczarkami, cebulą z pomidorami i ziołami	120 g	Schab pieczony w ziołach sosie śmietanowo - koperkowym zagęszczony mąką pszenną ( <b>1,7</b> )	70 g/50 ml	Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej i sezamem ( <b>1,3,4,11</b> )	70 g	Kotlecik drobiowy z woszczyzną z bułką tartą ( <b>1,3,9</b> )	70 g	Naleśnik z serem z mąką pszenną ( <b>1,3,7</b> ) / Naleśnik z dżemem ( <b>1,3,7</b> )	1 szt./1 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g	Mix kasz gryczana, bulgur ( <b>1</b> )	100 g	Ziemniaki	130 g	Ziemniaki puree ( <b>7</b> )	130 g	Polewa mango z jogurtem ( <b>7</b> )	50 g
	Surówka z ogórka kiszzonego z porem oliwą i natką ( <b>10</b> )	40 g	Buraczki lekko chrzanowe z oliwą	80 g	Bukiet warzyw z masłem ( <b>7</b> )	80 g	Surówka z kapusty pekińskiej z sosem jogurtowo- majonezowym ( <b>3,7,10</b> )	40 g	Surówka marchew, brzoskwinia z sokiem z cytryny posypana orzechami ziemnymi ( <b>5,8</b> )	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
	Shake malina, banan na jogurcie naturalnym ( <b>7</b> ) + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.	Deser: twarożek z ryżem preparowanym posypany wiórkami czekolady ( <b>7</b> )	150 g	Deser: kasza manna gotowana na mleku z mussem truskawkowym ( <b>1,7</b> )	150 g	Muffinka z czerwoną porzeczką z Torcikowej Chatki - wyrób domowy ( <b>1,3,7</b> )	50 g	Weka pszenna ( <b>1</b> ) + pasta z pieczonej papryki i słonecznika + masło ( <b>7</b> )	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. lubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietetyk kliniczny	



	PONIEDZIALEK		WTOREK DZIEŃ MIGDAŁA		ŚRODA DZIEŃ MASŁA ORZECHOWEGO		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto</b> ) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Domowe musli ( <b>płatki owsiane, kukurydziane</b> ) z żurawiną na mleku (1,7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i 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
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Masło orzechowe 100% bez cukru (5,8)	20 g	Schab pieczony- wyrób własny	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Serek brzoskwinowy (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem (3,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Salata	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	Krem z białych warzyw (seler, kalafior, pietruszka, ziemniaki) z koperkiem na wywarze warzywnym ze słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa <b>grysikowa</b> z natką pietruszki na wywarze warzywno - drobiowym (1,9)	250 ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową, włoszczyzną, ziemniakami i majerankiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana śmietaną roślinną z koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml
	Gulasz wieprzowy z papryką, pieczarkami i cebulą z <b>mąką pszenną</b> (1)	120 g	Udko pieczone w ziołach z dodatkiem płatków migdałów (8)	70 g	Gołąbki bez zawijania z ryżem i mięsem wieprzowym i kapustą białą (3)	200 g/2 szt	Pancake z <b>mąki pszennej</b> (1,3,6,7,8,10)	3 szt.	Makaron z <b>mąki durum</b> z cukinią, zielonym groszkiem, pomidorami w kawałkach i tuńczykiem (1,3,4)	220 g
	Pampuchy drożdżowe z <b>mąki pszennej</b> (1,3,7)	2 szt	Ziemniaki puree (7)	130 g	Sos pomidorowy (1)	80 ml	Polewa jogurtowo-waniliowa (7)	50 ml		
	Kapusta biała z kukurydzą i koperkiem z oliwą	40 g	Marchewka polana masłem i posypana sezamem (7,11)	80 g	Ogórek kiszony z porem oliwą (10)	40 g	Surówka z ananasa z gruszką i sokiem z cytryny	40 g	Mix salát z papryką, rzodkiewką i sosem winegret (10)	40 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko sliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny (7) z <b>kulkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru</b> (1,7)	150 g/20 g	<b>Paluch pszenny</b> z owocem (1,3,7)	1 szt.	Pudding czekoladowy na mleku z dżemem wiśniowym (7)	150 g	Weka <b>pszenna</b> (1) + pasta twarogowa piegusek z kolorowej papryki (7) + masło (7)	2 szt/20 g/5 g	Smoothie truskawka, jabłko + <b>herbatniki pszenne</b> (1,3,7)	150 ml/ 10 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.rybny 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. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
 Dominika Miklas  
 Dietetyk kliniczny