

	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane z musem jabłkowym na mleku i orzechami (5,7,8)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	50 g	Chleb wielozłarnisty (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 truskawkowy niskosłodzony	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Hummus z suszonymi pomidorami (11)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z zielonym groszkiem z dodatkiem majonezu i koperku (3,10)	20 g
	Serek Tosca z papryką (7)	20 g	Pomidor	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Rzodkiewka tarta	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
				Sałata	5 g					
OWOC + SOK	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./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 kapuśniak z kapusty mieszanej z ziemniakami i pomidorami na wywarze warzywnym z natką (9,10)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną z koperkiem na wywarze warzywnym (3,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką (9)	250 ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, seler, ciecierzyca, pietruszka,) z kaszą jaglaną i mlekiem kokosowym i natką na wywarze warzywnym posypany grzankami (1,9)	250 ml
	Makaron z mąki durum z kurczakiem brokułem w sosie śmietanowo serowym z mozzarellą zagęszczony mąką pszenną (1,3,7)	220 g	Rumsztyk mielony z mięsa wieprzowego z dodatkiem soczewicy podany z cebulką (1,3)	70 g	Pierogi ruskie - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1,3,7)	6 szt	Pieczeń wieprzowa w sosie cebulowym na śmietanie zagęszczonym mąką pszenną (1,7)	70 g/50 ml	Ryba Mintaj panierowany klasycznie w bułce tartej (1,3,4)	70 g
			Ziemniaki puree (7)	130 g	Jogurt naturalny (7)	50 g	Kasza pęczak (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g
	Mix sałat, marchewka kukurydza groszkiem zielonym z sosem winegret (10)	40 g	Marchew z groszkiem	80 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	40 g	Buraczki z porem i oliwą	80 g	Kapusta kiszona z papryką 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/5 g	Brioszka pszenna z serem białym (1,3,7)	1 szt	Weka pszenna (1) + pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni + masło (7)	2 szt. / 20 g/ 5 g	Shake mango na jogurcie (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/ 3 szt	Kremowy serek biały z malinami (7)	150 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 PAŹDZIERNIKA 2011: dania zaproponowane w Jadalni 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.sałe i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, młdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tulin 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:
Dominika Miktaś
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki ryżowe na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb jasny i żytni (1)	50 g	Chleb jasny i razowy (1)	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
	Gzlik z rzodkiewką i szczypiorkiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Parówka drobiowa (6,9,10)	1 szt	Ser żółty (7)	20 g	Paprykarz wegański (9)	20 g
	Paszтет zapiekany wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Twarożek z tuńczykiem i z koperkiem (4,7)	20 g	Pomidor	20 g	Jajko (3)	1 szt.
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Sałata	5 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
				Ketchup (1,10)	20 g			Sałata	5 g	
OWOC + SOK	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./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 krem z pora i ziemniaka na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną śmietaną roślinną z ryżem parabolicznym i koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml	Zupa brukselkowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z zacierką z mąki durum z lubczykiem (1,3,9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Delikatny butter chicken -kurczak w kawałku, kalafior papryka, soczewica, cebula w sosie maślano-pomidorowym z mlekiem kokosowym z mąką pszenną (1,7)	120 g	Klasyczny kotlet schabowy panierowany z bułce tartej (1,3)	70 g	Pulpeciki z kurczaka z dodatkiem soi w sosie śmietanowo ziołowym zagęszczonym mąką pszenną (1,6)	4 szt/50 ml	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej (1,3,4,11)	70 g	Naleśniki z serkiem białym wyrób z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	130 g	Kasza bulgur (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa mango na bazie jogurtu (7)	50 g
	Surówka z kapusty białej z sosem mango	40 g	Surówka z rzodkiewki biała kukurydza w sosie jogurtowo-majonezowym (3,7,10)	80 g	Buraczki lekko chrzanowe	80 g	Surówka z kapusty kiszonej z cebulką papryką i z oliwą (10)	80 g	Marchewka tarta z orzechami (5,8)	40 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	Koktajl truskawka banan na mleku (7) + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt	Mus jabłkowy z cynamonem + mini bułka maślana pszenna (1,3,7)	100 g/ 1 szt	Deserek z serka czekoladowego z wiśniami (7)	150 g	Mufinka z czerwoną porzeczką z Torcikowej Chatki z mąki pszennej - wyrób domowy (1,3,7)	1 szt	Weka pszenna (1) + pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem z oliwą + masło (7)	2 szt. / 20 g/ 5 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 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, młgdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tulin 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:
Dominika Miktaś
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza kukurydziana na mleku z cynamonem (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Drobny makaron z mąki durum na mleku (1,3,7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	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
	Pasztet wieprzowy zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z brokułem z dodatkiem majonezu i prażonym słonecznikiem (3,10)	20 g
	Serek fromage ze szczypiorkiem (7)	20 g	Sałata	5 g	Smalczyk węgierski z fasoli z jabłkiem i cebulką	20 g	Rukola	3 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Sałata	5 g
					Rzodkiewka	20 g		Ogórek	20 g	
OWOC + SOK	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./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 meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa barszcz biały z jajkiem ziemniakami na wywarze warzywnym z majerankiem i koperkiem (1,3,9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa krem ziemniaczano - serowy (ser mozzarella, ser żółty) z ciecierzycą na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana pestkami dyni (7,9)	250 ml
	Makaron penne z mąki durum z kawałkami indyka ze szpinakiem w sosie śmietanowym (1,3,7)	220 g	Pałka pieczona w ziołach	2 szt	Gulasz węgierski wieprzowy z papryką pieczarkami i soczewicą zagęszczony mąką pszenną (1)	120 g	Paluszki rybne z Mintaja w panierce z mąki pszennej (1,3,4)	3 szt.	Pampuchy drożdżowe z nadzieniem czekoladowo- orzechowym z mąki pszennej (1,3,6,7,8)	2 szt
			Ziemniaki	130 g	Kluski śląskie (3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa brzoskwińowa na jogurcie (7)	50 g
	Mix sałat, papryką oliwą	40 g	Marchew z groszkiem i masłem (7)	80 g	Buraczki z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z żurawiną i z oliwą (10)	80 g	Sałatka ananas marchew z sosem mango	40 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	Rogalik maślany z powidłami (1,3,7)	1 szt	Domowy serek straciatella z wiórkami białej i deserowej czekolady (7)	150 g	Koktajl aronia banan na jogurcie (7) + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 ml/ 2 szt.	Deser ryżowy gotowany na mleku z dodatkiem musu malinowego (7)	150 g	Pieczyno razowe żytnie (1) +pasta piegusek twarożek z kolorową papryką i szczypiorkiem (7)	2 szt/ 20 g
<p>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 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, młgdały, 9.Seler I produkty pochodne, 10. Gorczyca I produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu I produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki I siarczany, 13. tulin 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: Dominika Miłtas Dietyk kliniczny</p>	