



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Płatki ryżowe na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa ( <b>jęczmień żyto</b> ) na mleku (1,7)	200 ml	<b>Kasza manna</b> na mleku z nutą wanilii (1,7)	200 ml
	<b>Pieczywo jasne i razowe (1,11)</b>	<b>50 g</b>	<b>Pieczywo jasne i graham (1,11)</b>	<b>50 g</b>	<b>Pieczywo pszenno - razowe (1,11)</b>	<b>50 g</b>	<b>Pieczywo jasne i żytnie (1,11)</b>	<b>50 g</b>	<b>Kajzerka (1)</b>	<b>1 szt.</b>
	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	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa 93 % mięsa (1,6,9,10)	1 szt	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Gzik (twarożek) ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pomidor	20 g	Ketchup (1,10)	20 g	Dżem wiśniowy niskosłodzony	20 g	Pomidor	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ser żółty (7)	20 g	Ogórek	20 g	Salata	5 g
					Papryka	20 g				
<b>II ŚNIADANIE</b>	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
<b>OBIAD</b>	Kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami z natką pietruszki (9,10)	250 ml	Zupa <b>grysikowa z kaszą manna</b> na wywarze drobiowo- warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem (9,10)	250 ml	Zupa wielowarzywna z zabieleną z makaronem z maki durum koperkiem (1,3,7,9)	200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki (9)	250 ml
	<b>Makaron świderki z maki durum</b> z sosem bolognese i mięsem drobiowo-wieprzowym mielonym i włoszczyzną zagęszczony <b>mąką pszenną (1,3,9)</b>	280 g	Nuggetsy z kurczaka panierowane w płatkach owsianych z <b>bułką tartą (1,3)</b>	70 g	Zrazik z mięsa wieprzowego mielonego w sosie pieczeniowym z <b>mąką pszenną (1,3)</b>	70 g/50 ml	Paluszki rybne w panierce w <b>bułce tartej (1,3,4)</b>	3 szt	Gulasz wegetariański z soczewicą czerwoną, kalafiolem, marchewką i selerem w sosie pomidorowym z mlekiem kokosowym <b>zagęszczonym mąką pszenną (1,7,9)</b>	120 g
			Ziemniaki z koperkiem	130 g	<b>Kasza bulgur (1)</b>	100 g	Ziemniaki	100 g	<b>Kopytka (1,3)</b>	100 g
	Surówka z selera pora kukurydzy z oliwą (9)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kolorową papryką z sosem jogurtowym (7)	40 g	Buraczki z oliwą	80 g	Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą	80 g	Ogórek kiszony z cebulką i oliwą (10)	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
<b>PODWIECZOREK</b>	Słodka bułeczka <b>pszenna</b> z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt.	Mus jabłkowy + chrupki kukurydziane	150 g/5 g	Koktajl straciatella z bananem i wiórkami czekolady na jogurcie (7) + paluch kukurydziany	150 ml/2 szt.	Deser z kremowym serkiem białym z galaretką borówkową (7) + chipsy bananowe	150 g/10 g	Wafle ryżowe w polewie malinowej (1,5,6,7,8) + orzechy (5,8)	1 op+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.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 możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
 Dominika Miłtas  
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK Dzień Jabłka		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowe płatki o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7)	200 ml	Kawa zbożowa ( <b>jęczmień żyto</b> ) na mleku (1,7)	200 ml	Ryż na mleku z cynamonem (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	<b>Pieczywo jasne i razowe (1,11)</b>	50 g	<b>Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)</b>	50 g	<b>Pieczywo jasne i graham (1,11)</b>	50 g	<b>Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)</b>	50 g	<b>Kajzerka (1)</b>	50 g
	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g
	<b>Indyk pieczony (1,6,9,10)</b>	20 g	<b>Szynka wieprzowa (1,6,9,10)</b>	20 g	<b>Ser żółty gouda (7)</b>	20 g	<b>Polędwica sopocka (1,6,9,10)</b>	20 g	<b>Pasta z jajka i tuńczyka z majonezem i koperkiem (3,4,10)</b>	20 g
	<b>Gzik ( serka biały ze śmietaną i szczypiorkiem) (7)</b>	20 g	<b>Salata</b>	5 g	<b>Pomidorowa pasta z kurczak i włoszczyzny z oliwą (9)</b>	20 g	<b>Salata</b>	5 g	<b>Ser żółty (7)</b>	20 g
	<b>Pomidor</b>	20 g	<b>Papryka</b>	20 g	<b>Ogórek</b>	20 g	<b>Rzodkiewka</b>	20 g	<b>Ogórek</b>	20 g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jabłko	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
<b>OBIAD</b>	Zupa lekka grochówka z kielbaską wieprzową 93 % mięsa z ziemniakami z majerankiem i natką (1,6,9,10)	250 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze drobiowo-warzywnym (9)	250 ml	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej z ziemniakami zabeliana i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabeliana z makaronem z <b>mąki durum</b> z natką pietruszki (1,7,9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni i z ciecierzycy z ziemniakami natką pietruszki i pestkami dyni (9)	250 ml
	<b>Makaron penne z mąki durum z mięsem z kurczakiem ze szpinakiem w sosie śmietanowo-serowym (mozzarella) z delikatną nutą czosnkową zagęszczony mąką pszenną (1,3,7)</b>	220 g	<b>Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy z cukinią panierowany z bułką tartą (1,3)</b>	70 g	<b>Bitka wieprzowa panierowana w mące pszennej w sosie cebulowym zagęszczonym mąką pszenną (1)</b>	70 g/50 ml	<b>Filet z Mintaja panierowany w chrupiącej panierce w bułce tartej (1,3,4)</b>	70 g	<b>Naleśniki na słodko z serkiem kokosowym - ciasto z maki pszennej i pełnoziarnistej wyrób własny (1,3,7,8)</b>	2 szt
			<b>Ziemniaki puree z koperkiem (7)</b>	130 g	<b>Mix kasz gryczana jęczmienna (1)</b>	100 g	<b>Ziemniaki puree z koperkiem (7)</b>	130 g	<b>Polewa z czarnej porzeczki na jogurcie (7)</b>	50 ml
	<b>Surówka z kapusty białej z marchewką i oliwą</b>	40 g	<b>Mizeria z ogórkiem rzodkiewką koperkiem i jogurtem (7)</b>	80 g	<b>Buraczki lekko chrzanowe z oliwą</b>	40 g	<b>Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i oliwą (10)</b>	80 g	<b>Surówka z marchewki tartej i brzoskwini z sokiem z cytryny</b>	40 g
	<b>Kompot z owoców sezonowych</b>	200 ml	<b>Kompot z owoców sezonowych</b>	200 ml	<b>Kompot z owoców sezonowych</b>	200 ml	<b>Kompot z owoców sezonowych</b>	200 ml	<b>Kompot z owoców sezonowych</b>	200 ml
<b>PODWIECZORE</b>	<b>Koktajl ananas pomarańcza z miętą + mini rogal maślany (1,3,7) + masło (7)</b>	150 ml/1 szt./5 g	<b>Mufinka z jabłkiem z Torcikowej Chatki z mąki pszennej - wyrób domowy (1,3,7)</b>	1 szt	<b>Jogurt truskawkowy - wyrób własny (7) + pieczywo chrupkie (1) + masło (7)</b>	150 g/3 szt./5 g	<b>Deser a' la kinder Country z twarogiem ryżem preparowanym posypyany wiórkami czekolady (7) + orzechy (5,8)</b>	150 g/10 g	<b>Kriksy o smaku paprykowym + sos pomidorowy z ziołami</b>	1 op./20 g
<small>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 możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</small>									<small>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:          Dominika Miklas          Dietetyk kliniczny</small>	