



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Musli (płatki owsiane , kukurydziane) na mleku z żurawiną (1,7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml
	Chleb jasny i ciemny (1)	50 g	Chleb jasny i ciemny (1)	50 g	Chleb jasny i ciemny (1)	50 g	Chleb jasny i ciemny (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
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pomidorowa pasta drobiowa z włoszczyzną (9)	20 g	Jajko gotowane podane z sosem tatarskim (3,7,10)	1 szt./20 g
	Twarożek z papryką (7)	20 g	Sałata	5 g	Pasta z pieczonej papryki i soczewicą ze słonecznikiem z oliwą	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z fasoli z jabłkiem i cebulką	20 g
	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
II ŚNIADANIE	Sok warzywno- owocowy	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
OBIAD	Zupa pomidorowa z soczewicą i ryżem parabolicznym natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	200 ml	Tradycyjny rosół z makaronem z mąki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki i lubczykiem (1,3,9)	200 ml	Delikatna grochówka z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana grzankami pszennymi (1,9)	200 ml
	Pancake z dodatkiem mąki pszennej (1,3,6,7,8,10)	2 szt.	Kaszka z kaszy kuskus z mięsem drobiowym w kawałkach z kolorowymi warzywami (brokuł, kalafior, kukurydza) z sosem śmietanowo - koperkowym zagęszczonym mąką pszenną (1,7)	220 g	Kotlet wieprzowy mielony z fasolą białą cebulką panierowany w bułce tartej (1,3)	70 g	Udka z kurczaka podane z sosem pieczeniowym zagęszczonym mąką pszenną (1)	70 g/50 ml	Ryba z Mintaj panierowany w bułce tartej (1,3,4)	70 g
	Polewa czekoladowa na jogurcie (7)	50 ml	Surówka z kapusty białej z papryką i oliwą	40 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g
	Mus jabłkowy	40 g	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Marchew z groszkiem i masłem (7)	80 g	Surówka szwedzka ogórek kiszony z marchewką i cebulką z oliwą (10)	80 g	Kapusta kiszona z porem i oliwą (10)	80 g
	Mięta	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Marchew z groszkiem i masłem (7)	80 g	Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Wafle kukurydziane + masło orzechowe B/C (5,8)	2 szt./20 g	Ciasto ze śliwką z Torcikowej chatki- wyrób domowy z mąki pszennej (1,3,7)	50 g	Waniliowy serek (7)	150 g	Deser z kaszy kukurydzianej gotowanej na mleku z malinami (7)	150 g	Koktajl owoce leśne truskawka porzeczka na mleku z miodem naturalnym (7)	150 ml

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 alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupkiaki 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. Nasłona 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:
Dominika Miktaś
Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK				
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka z mąki pszennej na mleku (1,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	
	Chleb jasny i ciemny (1)	50 g	Chleb jasny i ciemny (1)	50 g	Chleb jasny i ciemny (1)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.	
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	
	Dżem malinowy niskosłodzony	20 g	Kiełbaska wieprzowa 93 % mięsa (6,9,10)	1 szt.	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	
	Pasztet wieprzowy zapiekany (1,9,10)	20 g	Serek wiejski z rzodkiewką i koperkiem (7)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta rybna z kukurydzą cebulką i ogórkiem kiszonymz dodatkiem majonezu (3,4,10)	20 g	
	Papryka	20 g	Ketchup (1,10)	20 g	Rukola	3 g	Papryka	20 g	
			Ogórek	20 g					
II ŚNIADANIE		Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Kukurydza	100 g	Mus owocowo warzywny	1 szt
OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem zabilana śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10)	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,9)	200 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami i jajkiem zabilany śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (1,3,9,10)	200 ml	Zupa krem z pomidorowy ciecierzycy z dodatkiem kaszy jaglanej na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypane słonecznikiem (9)	200 ml	
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolognese z mięsem mielonym wieprzowym włoszczyzną i soczewicą zagęszczony mąką pszenna (1,3,9)	280 g	Paluszki rybne z Mintaja panierowane klasycznie (1,3,4)	3 szt	Potrąwka drobiowa z dynią, marchewką duszoną z dodatkiem mleka kokosowego zagęszczony mąką pszenną (1)	120 g	Pierogi z leniwe- wyrób z dodatkiem mąki pszennej (1,3,7)	180 g	
	Mix sałat z kukurydzą sosem winegret i prażonym słonecznikiem (10)	40 g	Ziemniaki	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Polewa malinowa na jogurcie (7)	50 g	
	Mięta	200 ml	Surówka z kiszonej kapusty z żurawiną i oliwą (10)	80 g	Fasolka szparagowa z masłem i bułką pszenną tartą (1,7)	40 g	Sałatka owocowa ananas jabłko brzoskwinia z sokiem z cytryny	40 g	
			Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml	
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z kulkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru (1,7)	150 g/20 g	Koktajl banan truskawka na kefirze (7)	150 ml	Deserek z galaretki agrestowej z jogurtem na biskopcie (1,3,7)	150 g	Weka pszenna pasta z jajka z zielonym groszkiem i majonezem (1,3,10)	2szt / 20 g	
<small>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZBODNIE 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. 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. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i słarczony, 13. tulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki 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>		