



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku [7]	200 ml	Płatki owsiane na mleku [1d,7]	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku [1b,1c,7]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne graham [1a]	50 g	Pieczywo jasne razowe [1a]	50 g	Pieczywo jasne i żytnie [1a, 1b]	50 g	Pieczywo wieloziarniste [1a, 1c,1d,11]	50 g	Kajzerka [1a]	1 szt.
	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g
	Szynka drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Ser żółty [7]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Pomidorowa pasta z kurczaka	20 g	Ser żółty [7]	20 g
	Twarożek śmietankowy [7]	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem [3,10]	20 g	Rzodkiewka tarta	15 g	Indyk pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Pasta z pieczonej papryki, soczewicy ze słonecznikiem i oliwą	20 g
	Rzodkiewka	15 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g
									Rukola	3 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Mus warzywno - owocowy	1 szt.
OBIAD	Zupa ogórkowa ziemniakami zabelana na wywarze warzywnym z natką pietruszki [7,9,10]	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki [1a,9]	200 ml	Zupa krem z buraka z ziemniakami na wywarze warzywnym z pestkami dyni [9]	200 ml	Zupa z makaronem z pszenicy durum z pomidorami i włoszczyzną zabelana na wywarze warzywnym i natką pietruszki [1a,3,7,9]	200 ml	Orientalna zupa z ciecierzycy z ryżem parabolicznym z mlekiem kokosowym i curry na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9]	200 ml
	Leczo z kiełbaską pieczoną z cukinią w sosie pomidorowym [1a,6,9,10]	120 g	Paluszki rybne z fileta z mintaja panierowane w bułce tartej [1a,4]	3 szt./70 g	Gulasz wieprzowy z dynią i groszkiem z sosem śmietanowym [1a,7]	120 g	Udko z kurczaka pieczone w ziołach	1 szt./70 g	Naleśniki z serem twarogowym brzoskwiniovym z mąki pszennej - wyrób własny [1a,3,7]	2 szt
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree [7]	100 g	Kopytka [1a,3]	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa wiśniowa na jogurcie [7]	50 g
	Surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą	40 g	Salatka szwedzka z papryką, marchewką i z oliwą [10]	40 g	Salatka z selera z rodzynkami w sosie majonezowym [3,9,10]	40 g	Buraczki z oliwą i natką pietruszki	40 g	Salatka z marchewki i ananasa z sokiem z cytryny	40 g
			Brokuły	40 g			Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem i oliwą [10]	40 g		
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Koktajl mango na mleku [7]	130 ml	Deser twarogowy z ryżem preparowanym i wiórkami czekolady [7]	130 g	Waniliowy serek [7]	1 szt	Bułeczka maślana z budyniem [1a,3,7]	1 szt	Wafle ryżowe + masło orzechowe bez cukru 100% [5]	2 szt./20 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 możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
 Natalia Wanga-Czajewska
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml			Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku [1b,1c,7]	200 ml	Kakao na mleku [7]	200 ml	Kasza jaglana na mleku [7]	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe [1a]	50 g			Pieczywo jasne i wieloziarniste [1a,1c,1d,11]	50 g	Pieczywo jasne graham [1a]	50 g	Kajzerka [1a]	1 szt.
	Masło [7]	10 g			Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g
	Szynka drobiowa [1a,6,9,10]	20 g			Kiełbaska wieprzowa wysokomięsna [1a,6,9,10]	1 szt.	Indyk pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Ser żółty [7]	20 g
	Ser żółty [7]	20 g			Ser żółty [7]	20 g	Pasta z twarogowo-rybna z tuńczykiem i koperkiem [4,7]	20 g	Ogórek	20 g
	Pomidor	20 g			Sos pomidorowy [1a,10]	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
					Ogórek kiszony [10]	20 g	Rukola	3 g		
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g			Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g
OBIAD	Zupa jarzynowa z kalafiem i fasolką szparagową zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym i natką pietruszki [7,9]	200 ml			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym z koperkiem [1c,9]	200 ml	Zupa rosół z makaronem z maki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki [1a,3,9]	200 ml	Zupa pomidorowa zabelana z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki [7,9]	200 ml
	Makaron łazanki z mięsem wieprzowym i kapustą kiszoną [1a,3,10]	220 g			Chili con carne z mielonym mięsem wieprzowym, fasolką czerwoną, kukurydzą i pomidorami [1a,9]	120 g	Pampuchy kakaowo-orzechowe z dodatkiem maki pełnoziarnistej [1a,3,5,6,7,8]	2 szt	Ryba Mintaj panierowany klasycznie w bułce tartej i słonecznikiem [1a,3,4]	70 g
					Ryż paraboliczny	100 g	Polewa truskawkowo-jogurtowa [7]	50 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g
	Surówka mix sałat z kukurydzą, papryką i sosem winegret [10]	40 g			Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i majonezem z koperkiem [3,10]	40 g	Tarta marchew z jabłkiem ze śmietana [7]	40 g	Surówka z kiszonej kapusty z żurawiną i oliwą [10]	40 g
									Kalafior	40 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml			Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z kulkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru [1a,1c,7]	140 ml/ 10 g			Koktajl brzoskwinia banan na mleku [7]	130 g	Kukurydza kolba	100 g	Chąłka pszenna [1a,3] + dżem porzeczkowy niskosłodzony + masło [7]	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. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Natalia Wanga-Czajewska
Dietetyk kliniczny