



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku [1b, 1c,7]	200 ml	Płatki owsiane na mleku z suszonymi morelami [1d,7]	200 ml	Płatki zbożowe na mleku [1a,1b,1c,7]	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe [1a]	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie [1a, 1b]	50 g	Pieczywo jasne i wieloziarniste [1a,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	Masło [7]	10 g
	Polędwica drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Ser żółty [7]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Schab pieczony [1,6,9,10]	20 g	Ser żółty [7]	20 g
	Serek toska ze szczypiorkiem [7]	20 g	Pasta z jajka i tuńczyka z porem [3,4,10]	20 g	Hummus [11]	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
	Rzodkiewka	15 g	Pomidor	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	Sok warzywno -owocowy [tłoczony]	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAŁ	Zupa kalafiorowa zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem [7,9,10]	200 ml	Domowy rosół z makaronem z maki durum na wywarze drobiowo - warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki [1a,3,9]	200 ml	Zupa krem ziemniaczano- serowy [mozzarella] z natką na wywarze warzywnym posypyany słonecznikiem [7,9]	200 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9]	200 ml	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej zabelana z dodatkiem kaszy jaglanej koperkiem na wywarze warzywnym [7,9]	200 ml
	Makaron z maki durum z sosem bolognese z mięsem mielonym wieprzowym, włoszczyzną [1a,3,7,9]	220 g	Kotlet z kurczaka panierowany klasycznie [1a,3]	70 g	Roladka wieprzowo-drobiowa w sosie musztardowo-pieczeniowym z ogórkiem kiszonym [1a,3,10]	70 g/ 50 ml	Mintaj panierowany z dodatkiem słonecznika i bułki tartej [1a,3,4]	1 szt/ 70 g	Pierogi ruskie - wyrób własny z dodatkiem maki pszennej i pełnoziarnistej [1a,3,7] okraszone cebulką	6 szt
			Ziemniaki	100 g	Kasza jęczmienna perłowa [1c]	100 g	Ziemniaki puree [7]	100 g		
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z sosem winegret [10]	40 g	Marchewka z groszkiem gotowana polana masłem [7]	40 g	Buraczki tarte z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną [10]	40 g	Colesław z kapusty białej [3,10]	40 g
			Kapusta czerwona z oliwą	40 g	Brokuły	40 g	Kalafior z bułką tartą i masłem [1a,7]	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	Smoothie mango - jagoda na mleku [7]	130 g	Brioszka z budyniem [1a,3,7]	1 szt	Deser z kaszy manny na mleku z borówkami [1a,7]	130 g	Jogurt owocowy [7]	1 szt	Twarogowy deserek czekoladowy z musem malinowym [7]	130 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 TŁUSTY CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku z cynamonem [7]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku [1b, 1c,7]	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku [7]	200 ml
	Pieczywo jasne graham [1a]	50 g	Pieczywo jasne razowe [1a]	50 g	Pieczywo jasne i żytnie [1a, 1b]	50 g	Pieczywo jasne i 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
	Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem [7]	20 g	Ser żółty [7]	20 g	Kiełbaska z wysoką zawartością mięsa [1a,6,9,10]	1 szt	Ser żółty [7]	20 g	Jajecznica na maśle [3,7]	40 g
	Szynka drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Rzodkiewka	15 g	Klasyczny twarożek [7]	20 g	Pasta z kurczaka z natką, włoszczyzną i oliwą	20 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g
					Ketchup [1a,10]	20 g	Rzodkiewka	15 g		
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Marchew súpki	50 g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g
OBIAD	Zupa jarzynowa z brokułem z ziemniakami, zabelana na wywarze warzywnym z koperkiem [7,9]	200 ml	Zupa pomidorowa zabelana z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki na wywarze warzywnym [1a,3,7,9]	200 ml	Węgierska zupa gulaszowa z ziemniakami na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki [9]	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki [1a,9]	200 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z natką na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi pełnoziarnistymi [1a,9]	200 ml/ 5 g
	Wieprzowina w kawałkach z papryką i pieczarkami w sosie śmietanowym [1a,7]	120 g	Pampuchy na parze z nadzieniem orzechowo-kakaowym [1a,3,5,6,7,8]	2 szt	Kotlecik drobiowy z groszkiem i marchewką w łagodnym sosie curry z mlekiem kokosowym [1a,3]	70 g/ 50 g	Udko z kurczaka pieczone w ziołach prowansalskich	1 szt	Paluszki rybne panierowane w bułce tartej [1a,3,4]	3 szt.
	Kasza gryczana	100 g	Polewa waniliowo-jogurtowa [7]	50 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki puree [7]	100 g
	Surówka z kapusty czerwonej z cebulką i oliwą	40 g	Surówka z marchewki i jabłka z cynamonem	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z fasolą, kukurydzą w sosie jogurtowym [7]	40 g	Salatka z selera z rodzynkami i sosem majonezowym [3,7,10]	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i z oliwą [10]	40 g
							Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem [1a,7]	40 g	Bukiet warzyw	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	Maślanka truskawkowa do picia [7] + paluch kukurydziany	130 ml /2 szt	Weka pszenna [1a] + paprykarz wegański [9] + masło [7]	50 g/20 g/ 5 g	Ciastko owsiane [1d,5,8,11]	1 szt	Pączek z dżemem [1a,3,7]	1 szt.	Serek homogenizowany [7]	1 szt.

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. łubin 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