



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK TRZECH KRÓLI		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml			Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1a, 1b,7)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1a)	50 g			Pieczywo jasne i graham (1a)	50 g	Pieczywo wieloziarniste i jasne (1a,1c,11)	50 g	Kajzerka (1a)	1 szt.
	Masło (7)	10 g			Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Ser żółty (7)	20 g			Ser żółty (7)	20 g	Pasta z kurczaka i włoszczyzny (9)	20 g	Pasta z jają z koperkiem i majonezem (3,7,10)	20 g
	Dżem niskosłodzony brzoskwiniowy	20 g			Powidła śliwkowe	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g			Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g			Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Mus owocowo-warzywny	1 szt.	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym i koperkiem (1c,9)	200 ml			Klasyczna zupa pomidorowa zabieleną z makaronem z pszenicy durum na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,3,7,9)	200 ml	Zupa krem z białych warzyw [pietruszka, kalafior, biała fasola] z natką na wywarze warzywnym posypany słonecznikiem (9)	200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami zabieleny na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	200 ml
	Makaron z mąki durum z sosem bolońskim z mięsem wieprzowym i pomidorami (1a,3,9)	220 g			Pulpeciki wieprzowo - wołowe w sosie pieczeniowym (1a,6,9)	4 szt/ 50 ml	Pampuchy z truskawkami - wyrób domowy z mąki pszennej (1a,3)	2 szt	Filet rybny z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej (1a,3,4)	1 szt/ 70 g
					Kasza gryczana	100 g	Polewa kakaowo-jogurtowa (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Mix sałat, kukurydza z sosem winegret (10)	40 g			Salatka z ogórków kiszonych w sosie musztardowym (10)	40 g	Salatka owocowa gruszka, brzoskwinia, jabłko	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z żurawina z oliwą (10)	40 g
					Bukiet warzyw	40 g			Marchewka mini	40 g
	Mięta	200 ml			Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Smothie truskawkowe na jogurcie naturalnym (7)	150 g			Ciastko owsiane z żurawiną (1d)	1 szt	Weka pszenna (1a) + hummus klasyczny (11) + masło (7)	50g/ 20g/ 5 g	Wafle ryżowe + serek wiejski z pomidorami (7)	2 szt/ 20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLAKACH ZGODNIE 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 alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję 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. 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:
Natalia Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku (1a,7)	200 ml	Płatki owsiane z musem mango na mleku (1d,7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1a)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1a,1b)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1a)	50 g	Pieczywo wieloziarniste i jasne (1a,1c,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	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Kiełbaska z wysoką zawartością mięsa (1a,6,9,10)	1 szt	Ser żółty (7)	20 g	Jajko w sosie koperkowym z majonezem (3,7,10)	1 szt/20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z pieczonej marchewki i ciecierzycy z sezamem (11)	20 g	Twarożek z koperkiem (7)	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Ketchup (1a,10)	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g
					Papryka	20 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok warzywno - owocowy	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa kalafiorowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku z ciecierzycą i natką na wywarze warzywnym posypana pestkami dyni (9)	200 ml	Zupa rosół z makaronem drobnym z maki durum na wywarze drobiowo - warzywnym z natką (1a,3,9)	200 ml	Grochówka z ziemniakami i kiełbaską z wysoką zawartością mięsa z natką pietruszki (1a,6,9,10)	200 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ryżem parabolicznym i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	200 ml
	Indyk w kawałkach z marchewką, dynią, pomidorami z mlekiem kokosowym (1a)	120 g	Pyzy z mięsem wieprzowym (1a,3,6)	3 szt	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej i sezamie (1a,3,11)	1 szt/70 g	Naleśniki z serem - wyrób własny (1a,3,7)	2 szt	Paluszki rybne z mintaja panierowane w bułce tartej (1a,3,4)	3szt/70 g
	Ryż paraboliczny z kurkumą	100 g	Sos pieczarkowy (1a)	50 g	Ziemniaki	100 g	Polewa truskawkowa z jogurtem (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Kapusta biała z kukurydzą i sosem majonezowym (3,10)	40 g	Surówka marchew i seler z oliwą (9)	40 g	Kapusta czerwona z papryką, jabłkiem i jogurtem (7)	40 g	Marchewka tarta z jabłkiem i oliwą	40 g	Surówka z kapustą pekińską z kukurydzą z oliwą	40 g
					Brokuły	40 g			Kalafior	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 borówkowy na mleku z nasionami chia (7)	130 g	Paluch z serem (1a,3,7)	1 szt	Mufinka z Torcikowej Chatki z porzeczkami - wyrób domowy (1a,3,7)	1 szt	Chleb chrupki (1a,1b) + smalczyk z fasoli + masło (7)	2 szt/20 g/5 g	Budyń na mleku z syropem malinowym (7)	130 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 alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.seler i produkty pochodne, 10. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona 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:
Natalia Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny