

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA POPIELCOWA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1d,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kasza jaglana na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1a)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1a)	50 g	Pieczywo pszenno - razowe (1a)	50 g	Pieczywo jasne i wieloziarniste (1a, 1c,1d,11)	50 g	Bułeczka żytnia (1a,1b)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Pasztet pieczony drobiowy (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Twarożek ze śmietaną (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z pieczonej papryki i ciecierzycy z oliwą i słonecznikiem	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z jaja z majonezem (3,10)	20 g
	Rzodkiewka tarta	15 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g			Ogórek	20 g
					Salata	5 g			Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Ogórek zielony słupki	50 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Klasyczny barszcz czerwony z ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z maki durum i serem mozzarella posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,7,9)	200 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Delikatny butter chicken -kurczak w kawałku, kalafior papryka w sosie maślano- pomidorowym z mlekiem kokosowym z mąką pszenną (1a,7)	120 g	Pulpeciki wieprzowo - wołowe w sosie śmietanowo - pieczeniowym z pieczarkami (1a,6,7)	4 szt/ 50 ml	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej (1a,3,4,11)	1 szt	Kotlet schabowy z dodatkiem otrębów pszennych (1a,3)	1 szt	Knedle z morelami- wyrób w mąki pszennej pełnoziarnistej (1a,3,7)	3 szt
	Ryż paraboliczny	100 g	Mix kasz gryczana, pęczak (1c)	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa waniliowa na jogurcie (7)	50 g
	Surówka z kapusty białej z sosem mango	40 g	Salatka szwedzka z ogórka kiszzonego, papryki z oliwą (10)	40 g	Buraczki tarte lekko chrzanowe	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym (3,7,10)	40 g	Marchew słupki	40 g
			Bukiet warzyw	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z kukurydzą i oliwą	40 g	Brokuły	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	Brioszka pszenna z twarogiem (1a,3,7)	1 szt	Deser szarlotka z jogurtem i biszkoptem (1a,3,7)	130 g	Mufinka z jabłkiem z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1a,3,7)	1 szt	Smoother jogurtowo - malinowe z wiórkami kokosa (7,8)	130 g	Wafle ryżowe + masło orzechowe 100% b/c (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. Skorupki 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, 9.seler i produkty pochodne, 10. Garczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona 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	Ryż na mleku (7)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1a, 1b,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1a)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1a,1b)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1a)	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
	Polewka sopočka (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Powidła śliwkowe	20 g	Jajecznica na maśle (3,7)	40 g
	Serek Tosca z koperkiem i prażonym słonecznikiem (7)	20 g	Papryka	20 g	Rzodkiewka	15 g	Ser żółty (7)	20 g	Masło orzechowe b/c 100 % (5)	10 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	15 g
									Rukola	3 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Mus owocowo-warzywny	100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa barszcz biały z jajkiem i ziemniakami zabieleny z koperkiem na wywarze warzywnym (1b,3,7,9)	200 ml	Klasyczny krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1c,9)	200 ml	Zupa pomidorowa zabieleny z makaronem drobnym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,3,7,9)	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku z natką na wywarze warzywnym posypany grzankami pszennymi pełnoziarnistymi (1a,9)	200 ml/ 5g	Zupa ogórkowa z ciecierzycą i ziemniakami zabieleny na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	200 ml
	Makaron z maki durum z sosem neapolitańskim z mięsem wieprzowym, serem mozzarella i pomidorami (1a,3,7,9)	220 g	Rumsztyk mielony z mięsa wieprzowego - drobiowego z dodatkiem ciecierzycy pieczony (1a,3)	1 szt	Filet rybny z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej (1a,3,4)	1 szt	Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym z papryką i pieczarkami (1a)	120 g	Naleśniki z serem i z jabłkami prażonymi z maki pszennej pełnoziarnistej (1a,3,7)	2 szt.
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Kluski śląskie (3)	100 g	Polewa truskawkowa - jogurtowa (7)	50 g
	Mix sałat, kukurydza z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z czerwonej kapusty z sosem majonezowym (3,10)	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką z oliwą (10)	40 g	Buraczki tarte z jabłkiem	40 g	Surówka z marchewki tartej z brzoskwinia z oliwą	40 g
			Marchewka mini z oliwą	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	Smothie malina - mango na mleku (7)	130 g	Kisiel pomarańczowy + herbatniki pszenne (1a,3,7)	150 g /2 szt	Kasza manna na mleku z ananasem i wiórkami kokosowymi (1a,7,8)	130 g	Rogalik pszenny z nadzieniem kakaowym (1a,3,7)	1 szt	Wafle kukurydziane + serek wiejski z pomidorami (7)	2 szt/ 20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLAKACH 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.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, 9.seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i słarczany, 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:
Natalia Wąga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny