



	PONIEDZIALEK		WTOREK DZIEŃ ŚWIĄTECZNY		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Ryż na mleku (7)	200 ml	Kasza manna na mleku z cynamonem (1a,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb wieloziarnisty i jasny (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
	Twarożek z ziołami (7)	20 g	Jajko w sosie tatarskim (3,7,10)	1 szt / 20g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka świąteczna (1a,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Paprykarz wegański (9)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	15 g	Salata	5 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
			Rzeżucha	3 g					Salata	5 g
<b>II ŚNIADANIE</b>	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
<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa żurek na zakwasie żytnim z białą kielbaską z ziemniakami i majerankiem (1a,1b,6,9,10)	200 ml	Domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem i natką (1a,3,9)	200 ml	Krem z ciecierzycy, pora z kaszą kukurydzianą i serem mozzarellą na wywarze warzywnym podany z grzankami pszennymi (1a,7,9)	200 ml/ 5 g	Zupa barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem neapolitańskim z mięsem mielonym wieprzowym włoszczyzną soczewicą zagęszczony mąką pszenną i posypany serem mozzarellą (1a,3,7,9)	220 g	Schab w sosie pieczeniowym z dodatkiem musztardy zagęszczony mąką pszenną (1a,10)	1 szt/ 50 ml	Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą i słonecznikiem (1a,3,4)	1 szt	Filet z kurczaka w panierce z bułki tartej (1a,3)	70 g	Naleśniki z kokosowym serkiem białym - wyrób własny z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1a,3,7,8)	2 szt
			Mix kasz jęczmienna wiejska i pęczak (1c)	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa czekoladowo-bananowa na jogurcie (7)	50 g
	Mix sałat z kukurydzą i sosem winegret (10)	40 g	Ćwikła z chrzanem i oliwą	80 g	Marchewka mini na maśle (7)	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z żurawiną natką pietruszki i z oliwą (10)	40 g	Mix warzyw słupki	40 g
					Surówka z białej kapusty z koperkiem 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
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl malina - brzoskwinia z jogurtem, miodem i chia (7)	130 ml	Babeczka wielkanocna (1a,3,7)	1 szt.	Mus gruszkowo- jabłkowy + mini bułka maślana pszenna (1a,3,7)	100 g/ 1 szt	Deser na kremowym serku z dżemem morelowym niskosłodzonym na biszkopcie pszennym (1a,3,7)	130 g	Salatka jarzynowa z zielonym groszkiem z dodatkiem majonezu (3,9,10) + Weka pszenna (1a) + masło (7)	50 g/ 50 g/ 5 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPIUJĄCE 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 swym składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jajka i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.sajo 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 WIELKANOCNY		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE			Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza kukurydziana na mleku (7)	200 ml
			Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	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	Kiełbaska wieprzowa (1a,6,9,10)	1 szt	Pasta z jajka z tuńczykiem z porcem (3,4,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
			Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Rzodkiewka	15 g
			Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Salata	5 g
				Ketchup (1a,10)	20 g					
II ŚNIADANIE			Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Mus owocowo- warzywny	1 szt
OBIAD			Zupa z czerwonej soczewicy ziemniakami na wywarze warzywnym posypana natką (9)	200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum i serem mozzarella posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,7,9)	200 ml	Zupa krem brokułowo - serowy [mozzarella] z kaszą jaglaną i natką na wywarze warzywnym posypany pestkami dyni (7,9)	200 ml	Zupa koperkowa zabieleną z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo- warzywnym (7,9)	200 ml
			Ryż paraboliczny z jabłkami prażonymi z cynamonem	220 g	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej (1a,3)	70 g	Gulasz wieprzowy z pieczarkami i zielonym groszkiem w sosie śmietanowym (1a,7)	120 g	Paluszki rybne z mintaja w panierce z bułki tartej (1a,4)	3 szt
			Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki	100 g	Kopytka (1a,3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
			Surówka z marchewki i brzoskwini w sosie mango z orzechami (5,8)	40 g	Colesław z marchewką w sosie majonezowym (3,10)	40 g	Buraczki tarte z cebulką i oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i z oliwą (10)	40 g
					Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem (1a,7)	40 g			Kalafior	40 g
			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			Pieczywo chrupkie pszenne razowe (1a) Pasta z twarogiem z ziołami (7) + masło (7)	2 szt/20g/5g	Chałka z kruszonką z miodem (1a,3,7)	50g/10g	Budyń waniliowy na mleku z konfiturą malinową (7)	150 g	Smoothie marchew banan z jogurtem (7)	130 ml

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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. 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. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutiłek 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	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki zbożowe na mleku (1a,1b,1c,7)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	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
	Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Paszтет drobiowo-wieprzowy (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty gouda (7)	20 g
	Szynka z drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Jajecznica na maśle (3,7)	40 g	Serek wiejski z ogórkiem i cebulką (7)	20 g	Ogórek	20 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Papryka	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g
			Salata	5 g	Pomidor	20 g				
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Marchew súpki	50 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
<b>OBIAŁ</b>	Zupa wiosenna z kalarepą zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	200 ml	Zupa pomidorowa z soczewicą, zabieleną z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki (1a,3,7,9)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy pęczak z pieczarkami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	200 ml	Zupa krem ziemniaczano - serowy [ser mozzarella, ser żółty] na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana pestkami dyni (7,9)	200 ml	Zupa ogórkowa zabieleną z ryżem parabolicznym i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	200 ml
	Pulpeciki wieprzowo-wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo ziołowym (1a,6,7)	4 szt./50 ml	Knedle z musem morelowym wyrób z mąki pszennej (1a,3,7)	3 szt	Nugetsy z kurczaka w panierce z bułką tartą (1a,3)	3 szt	Makaron penne z mąki durum z kawałkami indyka z pesto bazyliowym i brokułem (1a,3,5,7,8)	220 g	Pulpety rybne z mintaja w sosie jogurtowo-koperkowym (1a,3,4,7)	1 szt./50 ml
	Ryż paraboliczny	100 g	Polewa czekoladowa na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	100 g			Ziemniaki	100 g
	Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą	40 g	Salatka owocowa ananas gruszka jabłko z sosem mango	40 g	Mizeria z rzodkiewką i jogurtem (7)	40 g	Mix салат z zielonym groszkiem prażonym słonecznikiem i oliwą	40 g	Surówka marchew seler na śmietanie (7,9)	40 g
	Marchewka mini	40 g			Bukiet warzyw	40 g			Surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem (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
<b>PODWIECZOREK</b>	Brioszka pszenna z budyniem gotowanym na mleku (1a,3,7)	1 szt	Wafle ryżowe + różowy hummus z burakiem (11)	2 szt/20 g	Mufinka jogurtowo - jagodowa - wyrób domowy z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1a,3,7)	1 szt	Kukurydza gotowana	1 szt	Rogalik z nadzieniem kakaowym (1a,3,7)	1 szt

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH 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.jajka 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. Borczyca 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:  
**Natalia Wanga-Czajewska**  
 Dietetyk kliniczny