

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane z musem jabłkowym na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru na mleku (1a,1c,7)	200 ml	Herbata owocowa	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
	Pasztet zapiekany wieprzowy (1a,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Serek tosca ze słonecznikiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Ogórek	20 g	Pomidorowa pasta z kurczaka	20 g	Rukola	3 g	Hummus z oliwą (11)	20 g
	Rzodkiewka	15 g	Rukola	3 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Salata	5 g
					Rzodkiewka	15 g			Ogórek	20 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	Sok warzywno -owocowy [tłoczony]	150 ml
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką (9)	200 ml	Zupa barszcz biały z zakwasu żytniego, zabelany z jajkiem, ziemniakami, majerankiem i koperkiem (1b,3,7,9)	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku z kaszą jaglaną, mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym podany z prażonym słonecznikiem (9)	200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Gulasz strogonoff z mięsem wieprzowym w kawałkach z cebulką, ogórkiem kiszonym i soczewicą w sosie pomidorowym z mąką pszenną (1a,10)	120 g	Paluszki rybne z Mintaja panierowane w bułce tartej (1a,4)	3 szt	Łazanki z makaronem z pszenicy durum, mieszanymi kapustami i pieczoną kiełbaską (1a,3,6,9,10)	220 g	Kotlet mielony pożarski z mięsa kurczaka panierowany w bułce tartej (1a,3)	70 g	Pierogi ruskie ziemniaczano - serowe - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3,7) okraszone cebulką	6 szt
	Kasza bulgur (1a)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g			Ziemniaki	100 g		
	Mix salat z zielonym groszkiem i sosem winegret (10)	40 g	Kapusta kiszona z oliwą (10)	40 g	Marchewka słupki	40 g	Coleslaw z czerwonej kapusty (3,10)	40 g	Buraczki tarte z natką pietruszki i z oliwą	40 g
			Kalafior z bułką tartą i masłem (1a,7)	40 g			Bukiet warzyw z masłem (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	Serek waniliowy (7)	1 szt	Koktajl brzoskwinia banan na jogurcie (7)	130 ml	Deser na kremowym serku z ryżem preparowanym i wiórkami czekolady (7)	130 g	Brioszka z owocem (1a,3,7)	1 szt.	Kisiel truskawkowy + chrupki kukurydziane

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH 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.soje 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 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 Wanga-Czajewska**  
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka z mąki durum na mleku (1a,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml		
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Buteczka żytnia (1b)	1 szt		
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g		
	Pasztet wieprzowy zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Kiełbaska na ciepło (1a,6,9,10)	1 szt	Ser żółty (7)	20 g		
	Serek wiejski z truskawkami (7)	20 g	Papryka	20 g	Smalczyk z fasoli z oliwą	20 g	Jajecznica na maśle (3,7)	40 g		
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rukola	3 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g		
	Rzodkiew tarta	15 g			Ketchup (1a,10)	20 g	Ogórek	20 g		
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Kalarepa słupki	50 g		
OBIAD	Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9,10)	200 ml	Zupa minestrone z makaronem z pszenicy durum i pomidorami, zabelana, na wywarze warzywnym (1a,3,7)	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	200 ml	Grochówka z ziemniakami i kiełbaską pieczoną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,6,9,10)	200 ml		
	Delikatne chili con carne z mięsem mielonym wieprzowym z fasolą i cebulką (1a)	120 g	Udko z kurczaka pieczone w ziołach	70 g	Gołąbki hiszpańskie z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym (1a,9)	1 szt/50 g	Makaron z pszenicy durum z serem białym i brzoskwinia (1a,3,7)	220 g		
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa borówkowa na jogurcie (7)	50 g		
	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem	40 g	Surówka z rzodkwi białej kalarepy z kukurydza w sosie jogurtowo-majonezowym (3,7,10)	40 g	Buraczki z oliwą	40 g	Marchewka z orzechami (5,8)	40 g		
			Marchewka mini	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		
PODWIECZOREK	Jogurt biskoptowy (1a,3,7)	1 szt	Koktajl gruszkowy na jogurcie (7)	130 g	Brioszka pszenna z budyniem (1a,3,7)	1 szt.	Wafle ryżowe + pasta z pieczonej dyni	2 szt/20 g		

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZBODNIE 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 alergię 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. 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