



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1d,7)	200 ml	Zacierka z mąki durum na mleku (1a,3,7)	200 ml
	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Bułeczka żytnia (1b)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Serek wiejski (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Kiełbaska na ciepło (1a,6,9,10)	1 szt	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z pieczarkami z porem i z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Domowe powidła czekoladowe	20 g	Serek kanapkowy naturalny (7)	20 g	Rzodkiewka	15 g	Salata	5 g
	Papryka	20 g	Ogórek	20g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Ketchup (1a,10)	20 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok tłoczony warzywno-owocowy	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa jarzynowa zabeliana z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	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 kapuśniak z mieszanych kapust z ciecierzycą na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9,10)	200 ml	Zupa pomidorowa zabeliana z makaronem literki na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,3,7,9)	200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami i cebulką, posypana natką na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Makaron penne z kurczakiem, brokułem i serem mozzarella w sosie śmietanowym (1a,3,7)	220 g	Udko z kurczaka pieczone z tymiankiem	1 szt	Kotlet mielony panierowany bułce tartej (1a,3)	1 szt	Paluszki rybne z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej (1a,3,4)	3 szt	Ryż paraboliczny z jabłkami prażonymi	220 g
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa waniliowa na jogurcie z wiórkami kokosowymi (7,8)	50 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i oliwą	40 g	Marchewka z groszkiem duszona w masełku (7)	40 g	Buraczki z papryką i oliwą	40 g	Salatka z ogórków kiszonych z olejem (10)	40 g	Marchew słupki	40 g
			Surówka z białej kapusty z oliwą	40 g	Mizeria z rzodkiewką i szczypiorkiem ze śmietaną (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	Shake truskawkowy na jogurcie z chia (7)	130 ml	Ciasteczko owsiane (1d,5,8)	1 szt	Chałka pszenna (1a,3,7) z porzeczkowym twarogiem (7) + masło (7)	50 g/20 g/5 g	Deser z kremowym serkiem malinowym z herbatnikiem (1a,3,7)	130 g	Kukurydza	100 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH 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. 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	Kociołek płatki jęczmienne jaglane i owsiane na mleku (1c,1d,7)	200 ml	Płatki zbożowe na mleku (1a,1b,7)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno żytni (1a,1b)	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Chleb jasny i 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
	Miód naturalny z pasieki	10 g	Szynka z kurczaka (1a,6,9,10)	20 g	Jajecznica na maśle (3,7)	40 g	Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Twarożek naturalny (7)	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem (3,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 g
	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 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	Ogórek zielony słupek	50 g
OBIAD	Zupa brokułowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku na mleku kokosowym z natką na wywarze warzywnym z grzankami pełnoziarnistymi (1a,9)	200 ml/5 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabieleną na wywarze warzywnym z natką (7,9,10)	200 ml	Domowy rosółek z makaronem z maki durum i koperkiem na wywarze drobiowo - warzywnym z natką pietruszki (1a,3,9)	200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą czerwoną, zabieleną z ziemniakami z natką na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml
	Makaron z pszenicy durum w sosie bolońskim z mięsem wieprzowym i włoszczyzną (1a,3,9)	220 g	Pupeciki z kurczaka w sosie śmietanowo-maślanym (1a,3,6,7,9)	4 szt./50 ml	Schab w sosie własnym (1a,9)	70 g/50 g	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej (1a,3,4,11)	70 g	Racuchy z jabłkiem z maki pełnoziarnistej (1a,3,7)	2 szt
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Kasza jęczmienna pęczak (1c)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa malinowo-jogurtowa (7)	50 g
	Mix sałat z papryką i z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kapusty białej z kukurydzą, natką i w sosie jogurtowo - majonezowym (3,7,10)	40 g	Surówka z selera z rodzynkami z sosem majonezowym (3,9,10)	40 g	Kapusta kiszona z żurawiną z oliwą (10)	40 g	Tarta marchewka z brzoskwiniami i sokiem z cytryny	40 g
			Marchewka mini	40 g	Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem (1a,7)	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	Jogurt straciatella (7)	130 g	Koktajl bananowo - marchwiowy na jogurcie (7)	130 g	Pieczywo chrupkie (1a) + pasta twarogowa piegusek (7) + masło (7)	2 szt/20 g/5 g	Brioszka pszenna z budyniem gotowanym na mleku (1a,3,7)	1 szt	Wafle kukurydziane + masło orzechowe (5,8)	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.jajka 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. Nasiono sezamu i produkty pochodne,12. Dwutiętnik slarki i slarczany, 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 Wango-Czajewska
Dietetyk kliniczny