



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK BOŻE CIAŁO		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml			Herbata owocowa	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			Kajzerka (1a)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g			Masło (7)	10 g
	Serek toska (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Serek wiejski (7)	20 g			Ser żółty (7)	20 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Kiełbaska z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt.			Pasta z jaja z majonezem (3,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Rzodkiewka	15 g			Ogórek	20 g
					Ketchup (1a,10)	20 g			Salata	5 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
OBIAD	Zupa kalafiorowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym zabieleną z koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1c,9)	200 ml			Zupa krem jarzynowy z ciecierzycą z natką pietruszki na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi pełnoziarnistymi (1a,9)	200 ml
	Leczo z mięsem mielonym wieprzowym z soczewicą, cukinią, marchewką zagęszczone mąką pszenną (1a)	120 g	Nugetsy z kurczaka panierowane w sezamie z dodatkiem bułki tartej (1a,3,11)	70 g/3 szt.	Potrąwka z indyka z zielonym groszkiem w sosie śmietanowym zagęszczony mąką pszenną (1a,7)	120 g			Ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem	220 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Gnocchi z batatów (1a)	100 g			Polewa truskawkowo-jogurtowa (7)	50 g
	Mix sałat z kukurydzą i oliwą z oliwek	40 g	Colesław z kapusty pekińskiej z kukurydzą i majonezem (3,10)	40 g	Buraczki tarte z cebulką i oliwą	40 g			Marchewka tarta z ananasm i sokiem z cytryny	40 g
			Bukiet warzyw z masłem (7)	40 g						
	Kompot owocowy truskawka porzeczką	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml			Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Deser niespodzianka (1a,3,7)	1 szt.	Chrupki kukurydziane	1 op.	Jogurt owocowy (7)	1 szt.			Koktajl pomarańcza, szpinak, banan na jogurcie (7)	150 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 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.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 Wango - Czajewska



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane z mussem jabłkowym na mleku (1d,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kasza manna na mleku (1a,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	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Paszтет zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Szynka z drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Jajecznica na maśle (3,7)	40 g	Ogórek	20 g	Dżem malinowy 100%	20 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	15 g	Papryka	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
		Salata	5 g			Rukola	3 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	Kalarepa słupki	50 g
OBIAD	Zupa z fasolką szparagową z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa gulaszowa z papryką pomidorami z mięsem wieprzowym i ziemniakami z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa żurek zakwas żytni z ziemniakami i jajkiem z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1b,3,9)	200 ml	Zupa meksykańska z czerwoną fasolą, kukurydzą, kaszą bulgur i koperkiem na wywarze warzywnym (1a,9)	200 ml
	Pulpeciki wieprzowo-wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo ziołowym zagęszczonym mąką pszenną (1a,6,7)	4 szt./50 ml	Knedle z mussem morelowym wyrób z mąki pszennej (1a,3)	3 szt	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej (1a,3)	70 g	Makaron penne z mąki durum z kawałkami indyka z pesto bazylowym, serem i brokułem (1a,3,5,7,8)	220 g	Filet z miruny panierowane klasycznie w bułce tartej i sezamie (1a,3,4,11)	70 g
	Kasza pęczak (1c)	100 g	Polewa czekoladowa na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	100 g			Ziemniaki	100 g
	Surówka z kapusty białej z kukurydzą i natką w sosie majonezowym (3,10)	40 g	Salatka owocowa ananas gruszka jabłko z sosem mango	40 g	Buraczki wiórki z oliwą z oliwek	40 g	Mix sałat z kukurydzą z zielonym groszkiem prażonym słonecznikiem i oliwą	40 g	Mizeria z rzodkiewką i jogurtem (7)	40 g
	Kalafior	40 g			Surówka z pora, marchewki i jabłka z majonezem (3,10)	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	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z domowym musli z suszonymi owocami [żurawina, rodzynki, płatki owsiane] (1d,7)	130g/20g	Marchewka słupki + sos śmietanowy (7)	50g/30g	Chałka pszenna z miodem (1a,3,7) + masło (7)	50g/10g/5g	Kremowy serek biały z borówkami na biszkopecie pszennym (1a,3,7)	130g	Galaretkowa truskawkowa	150g

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 alergię 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. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutiętnik siarki i siarczany, 13. fubin 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:
 - Czajewska
 Natalia Wango