



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1d,7)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Butka grahamka (1a)	50 g
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Ser żółty (7)	20 g	Poledwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Kiełbaska drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt.	Jajka gotowane z sosem majonezowym (3,10)	1 szt./20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g
	Dżem owocowy	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Rzodkiewka	15 g	Papryka	20 g	Ketchup (1a,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pomidor	20 g
							Pomidor	20 g	Ogórek kiszony (10)	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	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum zabelana z koperkiem na wywarze warzywnym (1a,3,7,9)	200 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	200 ml	Zupa rosół z makaronem z mąki durum z natką pietruszki na wywarze drobiowa - warzywnym (1a,3,9)	200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana na wywarze warzywnym z natką (7,9)	200 ml	Zupa barszcz ukraiński zabelany ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml
	Wieprzowina z cukinią w sosie pieczarkowym (1a,9)	120 g	Pampuchy z nadzieniem truskawkowym (1a,3,7)	2 szt	Risotto z marchewką i zielonym groszkiem, kurczakiem i brokułem	220 g	Paluszki rybne w panierce (1a,4)	3 szt/70 g	Pierogi ruskie ziemniaczano-serowe z mąki pełnoziarnistej (1a,3,7) z cebulką	6 szt
	Kasza bulgur (1a)	100 g	Polewa owocowo-jogurtowa (7)	50 g			Ziemniaki puree (7)	100 g		
	Mizeria ze śmietaną (7)	40 g	Marchew słupki	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą	40 g	Mix sałat z sosem vinegret (10)	40 g	Surówka wielowarzywna z ogórkiem i papryką z jogurtem (7)	40 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko - porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Koktajl wieloowocowy na jogurcie naturalnym (7)	130 g	Wafle kukurydziane z hummusem (11)	2 szt / 20 g	Chałka pszenna ze słodkim twarożkiem (1a,3,7) + masło (7)	50 g/20 g/ 5 g	Deserek malinowa chmurka z jogurtem na herbatnikach (1a,3,7)	150 g	Serek homogenizowany waniliowy (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 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. 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

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Domowe musli na mleku (1d,7)	200 ml	Płatki zbożowe na mleku (1a,1c,6,7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb pszenno-żytni (1a,1b)	50 g	Bułka grahamka (1a)	50 g
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Paszтет wieprzowy zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Serek kanapkowy (7)	20 g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Serek wiejski (7)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Ogórek	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Jajecznica na maśle (3,7)	40 g
	Sałata	5 g	Pomidor	20 g			Pomidor	20 g	Pomidor	20 g
	Pomidor	20 g					Papryka	20 g		
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Kalarepa słupki	50 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	200 ml	Zupa barszcz czerwony zabelany z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa rosół z makaronem z maki durum z natką pietruszki na wywarze drobiowo-warzywnym (1a,3,9)	200 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	200 ml	Zupa jarzynowa z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Makaron penne z indykiem w sosie bazyliowym z mozzarellą i brokułami (1a,3,7)	220 g	Naleśniki z serem na słodko - wyrób z maki pszennej (1a,3,7)	2 szt.	Udka z kurczaka pieczone w ziołach	70 g	Gulasz wieprzowy (1a)	120 g	Paluszki rybne w panierce (1a,4)	3 szt/ 70 g
			Polewa jogurtowo-owocowa (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Kasza bulgur (1a)	100 g	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat ze słonecznikiem i oliwą	40 g	Marchewka z jabłkiem i oliwą	40 g	Fasola szparagowa z bułką tartą i masłem (1a,7)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą, ogórkiem i koperkiem	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z marchewką (10)	40 g
					Surówka z pora, marchewki i jabłka z majonezem (3,10)	40 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	40 g	Kalafior	40 g
	Mięta	200 ml	Kompot owocowy jabłka - śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłka - agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłka - porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłka - agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny (7) z płatkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru (1a,1c,7)	150 g	Weka pszenna (1a) + paprykarz wegański (9) + masło (7)	50 g/ 20g/5 g	Deserek twarogowo-kakaowy z malinami i biszkoptem (1a,3,7)	150 g	Rogalik z nadzieniem owocowym (1a,3,7)	1 szt.	Koktajl szpinakowo-bananowy na jogurcie (7)	150 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 słorzany, 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 PRZECZ DYTETYKA: Natalia Wanga-Czajewska Dietetyk kliniczny	

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Bułka kajzerka (1a)	50 g
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Szynka sopocka (1a,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem (3,10)	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Kiełbaska drobiowa z wysoką zawartością mięsa (1a,6,9,10)	1 szt	Paszтет wieprzowy zapiekany (1a,6,9,10)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Serek toska ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pomidor	20 g
	Ogórek	20 g	Sałata	5 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
	Pomidor	20 g			Papryka	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	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa krem ze świeżych pomidorów na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z koperkiem na wywarze warzywnym (1c,9)	200 ml	Zupa rosół z makaronem z młki durum z natką pietruszki na wywarze drobiowo-warzywnym (1a,3,9)	200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną na wywarze warzywnym z natką (7,9)	200 ml	Zupa gulaszowa z mięsem wieprzowym i ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	200 ml
	Pulpeciki z kurczaka w sosie pieczeniowym (1a,3,6)	4 szt/50 g	Mięso wieprzowe w sosie neapolitańskim z makaronem z młki durum (1a,3,9)	220 g	Paluszki rybne w panierce (1a,4)	3 szt/70 g	Filet z piersi z indyka w sosie koperkowym (1a,7)	70 g/50g	Pancake pieczone w piecu (1a,3,7)	2 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g			Ziemniaki puree (7)	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Polewa kakaowo-bananowa na jogurcie (7)	50 g
	Bukiet warzyw gotowanych (marchewka, kalafior, fasolka szparagowa)	40 g	Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą	40 g	Salatka z ogórka kiszzonego z oliwą (10)	40 g	Surówka z marchewki, jabłka i selera (9)	40 g	Salatka owocowa z jabłka, brzoskwiwni i ananasa z sokiem z cytryny	40 g
	Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki	40 g			Marchewka mini	40 g	Brokuły	40 g		
	Mięta	200 ml	Kompot owocowy jabłko - śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko - porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt z truskawkami i chia (7)	150 g	Smoothie owoce leśne na jogurcie z płatkami owsianymi (1d,7)	150 ml	Drożdżówka z jabłkami (1a,3,7)	1 szt.	Pieczyno chrupkie + pasta twarogowa piegusek (7) + masło (7)	2 szt./20 g/ 5 g	Serek waniliowy (7)	150 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. Garczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona 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 Wonga-Czajewska Dietetyk kliniczny	