

	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1d,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	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
	Poledwica sopocka (1a,6,9,10)	20 g	Twarożek ze śmietaną (7)	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
	Serek wiejski (7)	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Ketchup (1a,10)	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
	Sałata	5 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 maki 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 maki 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
	Gulasz drobiowy z cukinią i marchewką w sosie własnym (1a,7)	120 g	Racuchy z jabłkiem z dodatkiem maki pełnoziarnistej (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 maki pełnoziarnistej (1a,3,7) z cebulką	6 szt
	Kasza bulgur (1a)	100 g	Polewa borówkowo-jogurtowa (7)	50 g			Ziemniaki puree (7)	100 g		
	Kapusta czerwona z kukurydzą i majonezem (3,10)	40 g	Surówka z marchewki i ananasem	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
	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 owocowy (7)	150 g	Pieczewo chrupkie (1a) + hummus (11)	2 szt/20g	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, migdały, 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:
Barbara Raus
 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	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Ogórek zielony słupki	50 g
OBIAD	Zupa krem warzywny zabelany 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 z maki durum z sosem bolognese z mięsa wieprzowego (1a,3,9)	220 g	Paluszki rybne w panierce (1a,4)	3 szt/ 70 g	Udka z kurczaka pieczone w ziołach	70 g	Gulasz wieprzowy z brokułami i cebulką (1a)	120 g	Pierogi leniwe z twarogiem z dodatkiem maki pełnoziarnistej (1a,3,7)	180 g
			Ziemniaki	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Kasza bulgur (1a)	100 g	Polewa jogurtowo-owocowa (7)	50 g
	Mix sałat ze słonecznikiem i oliwą	40 g	Surówka colesław z jogurtem (3,7,10)	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	Marchewka z jabłkiem i oliwą	40 g
			Kalafior	40 g	Surówka z pora, marchewki i jabłka z majonezem (3,10)	40 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	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 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 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: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	