



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK MIKOŁAJKI	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto , cykorja) na mleku (1,7)	200 ml	Czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku z cynamonem (1,7)	200 ml
	Chleb pszenno -żytni (1)	50 g	Chleb pszenny i graham (1)	50 g	Chleb pszenny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenny wieloziarnisty (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Tosca z rzodkiewką (7)	20 g	Pasta z jajkiem szczypiorkiem z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g	Schab pieczony - wyrób własny	20 g	Pasztet zapiekany wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Salata	5 g	Hummus z suszonymi pomidorami (11)	20 g	Salata	5 g
	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	20 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	Mandarynka	1 szt
OBIAD	Zupa krem z brokułów z ziemniakami serem mozzarella, natką na wywarze warzywnym posypana pestkami dyni (7,9)	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo warzywnym z natką pietruszki (1,9)	200 ml	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami i pomidorami na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10)	200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum zabelana z serem mozzarella na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	200 ml	Barszcz ukraiński zabelany śmietaną roślinną z ziemniakami i białą fasolą na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10)	200 ml
	Delikatne chili con carne z mięsem wieprzowym mielonym z fasolą czerwoną papryka cebula w sosie pomidorowym zagęszczone mąką pszenna (1)	120 g	Paluszki rybne panierowane w bułce tartej (1,3,4)	3 szt.	Kurczak z marchewką dynią w sosie curry z mlekiem kokosowym i śmietaną zagęszczony z mąką pszenną (1,7)	120 g	Nugetsy drobiowe panierowane w płatkach kukurydzianych i w bułce tartej (1,3)	3 szt.	Pierogi ruskie ziemniaczano serowe - wyrób z mąki pszennej (1,3,7)	6 szt.
	Kasza bulgur (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Jogurt naturalny (7)	50 g
	Surówka kapusty białej z kukurydzą i oliwą	40 g	Marchewka z masłem (7)	80 g	Mix sałat z papryką z soczewicą zieloną i oliwą	40 g	Sałotka z ogórka kiszzonego w sosie musztardowym (1,10)	80 g	Kapusta czerwona z jabłkiem oliwą	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	Koktajl banan malina na mleku (7)	150 ml	Chałka pszenna (1,3,7) miód naturalny	50 g/10 g	Deser z serka straciatella na biszkoptach (1,3,7)	150 g	Panna cotta waniliowa na mleku z mussem porzeczkowym (7)	150 g	Pierniki mikołajkowe (1,3)	2 szt

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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. Skorupiaki 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. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto , cykorja) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Płatki jaglane na mleku (7)	200 ml
	Chleb pszenny i graham (1)	50 g	Chleb pszenny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno -żytni (1)	50 g	Chleb pszenny wieloziarnisty (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Dżem malinowy niskosłodzony	20 g	Polędwica wieprzowa sopocka (6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa (6,9,10)	1 szt	Pasta z jajka i tuńczyka z majonezem i koperkiem (3,4,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Szynka z indyka (1,6,9,10)	20 g	Serek wiejski z ogórkiem i szczypiorkiem (7)	20 g	Pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Salata	5 g
	Rzodkiewka tarta	20 g	Pomidor	20 g	Ketchup (1,10)	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
				Ogórek kiszony (10)	20 g					
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Kukurydza gotowana	100 g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100 g
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabeliana śmietaną roślinną i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku z koperkiem kaszą jaglaną i mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym podana z grzankami (1,9)	200 ml	Domowy rosół na wywarze drobiowo -warzywnym z makaronem nitki z mąki durum i natką pietruszki (1,3,9)	200 ml	Zupa ogórkowa zabeliana śmietaną roślinną z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym i z koperkiem (9,10)	200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,9)	200 ml
	Makaron z mąki durum z mięsem mielonym wieprzowym sosem bolognese z włoszczyzną posypany serem mozzarella (1,3,7,9)	280 g	Udko pieczone w słodkiej papryce	70 g	Naleśniki z serem na słodko - wyrób z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.	Gulasz z mięsem wieprzowym, pieczarkami i cebulką z mąką pszenną (1)	120 g	Ryba z Mintaj panierowany w bułce tartej i sezamie (1,3,4,11)	70 g
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa jogurtowo truskawkowa (7)	50 ml	Kluskie śląskie (3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Fasolka szparagowa z cebulką i sosem winegret (10)	40 g	Mix sałat z kukurydzą soczewicą i z winegret (10)	40 g	Salatka owocowa mandarynka gruszka ananas z sokiem z cytryny	40 g	Buraczki z oliwą	80 g	Kapusta kiszona z marchewką jabłkiem i oliwą (10)	80 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	Serek waniliowy (7)	150 g	Ciasto z Torcikowej Chatki z agrestem z mąki pszennej - wyrób domowy (1,3,7)	50 g	Weka pszenna (1) + masło orzechowe B/C (5,8)	50 g/20 g	Galaretka wiśniowa z jogurtem na herbatnikach pszennych (1,3,7)	150 g	Kisiel malinowy	150 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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. Skorupiaki 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. lubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny