

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane z musem jabłkowym na mleku i orzechami (5,7,8)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	<b>Chleb jasny i razowy (1)</b>	<b>50 g</b>	<b>Chleb jasny i graham (1)</b>	<b>50 g</b>	<b>Chleb pszenno - żytni (1)</b>	<b>50 g</b>	<b>Chleb wieloziarnisty (1,11)</b>	<b>50 g</b>	<b>Kajzerka (1)</b>	<b>1 szt.</b>
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Dżem truskawkowy niskosłodzony	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Hummus z suszonymi pomidorami (11)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z zielonym groszkiem z dodatkiem majonezu i koperku (3,10)	20 g
	Serek Tosca z papryką (7)	20 g	Pomidor	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Rzodkiewka tarta	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
					Sałata	5 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Sok warzywno -owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa kapuśniak z kapusty mieszanej z ziemniakami i pomidorami na wywarze warzywnym z natką (9,10)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	200 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem ziemniakami zabielaoną śmietaną roślinną z koperkiem na wywarze warzywnym (3,9)	200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką (9)	200 ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, seler, ciecierzycza, pietruszka, ) z kasza jaglaną i mlekiem kokosowym i natką na wywarze warzywnym posypany grzankami (1,9)	200 ml
	Makarony z mąki durum z kurczakiem brokułem w sosie śmietanowo serowym z mozzarellą zagęszczony mąką pszenną (1,3,7)	220 g	Rumsztyk mielony z mięsa wieprzowego z dodatkiem soczewicy podany z cebulką (1,3)	70 g	Pierogi ruskie - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1,3,7)	6 szt	Pieczeń wieprzowa w sosie cebulowym na śmietanie zagęszczonym mąką pszenną (1,7)	70 g/ 50 ml	Ryba Mintaj panierowany klasycznie w bułce tartej (1,3,4)	70 g
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Jogurt naturalny (7)	50 g	Kasza pęczak (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Mix sałat, marchewka kukurydza groszkiem zielonym z sosem winegret (10)	40 g	Marchew z groszkiem	80 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	40 g	Buraczki z porem i oliwą	80 g	Kapusta kiszona z papryką i oliwą (10)	80 g
	Mięta	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt biskoptowy z biskoptem pszennym (1,3,7) + chrupki kukurydziane	1 szt/ 5 g	Brioszka pszenna z serem białym (1,3,7)	1 szt	Weka pszenna (1) + pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni	2 szt. / 20 g	Shake mango na jogurcie (7)	150 ml	Kremowy serek biały z malinami (7)	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. 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. 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:  
**Dominika Miłtas**  
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku <b>(1,7)</b>	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki ryżowe na mleku <b>(7)</b>	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	<b>Chleb jasny i graham (1)</b>	<b>50 g</b>	<b>Chleb jasny i razowy (1)</b>	<b>50 g</b>	<b>Chleb jasny i żytni (1)</b>	<b>50 g</b>	<b>Chleb jasny i razowy (1)</b>	<b>50 g</b>	<b>Kajzerka (1)</b>	<b>1 szt.</b>
	Masło <b>(7)</b>	10 g	Masło <b>(7)</b>	10 g	Masło <b>(7)</b>	10 g	Masło <b>(7)</b>	10 g	Masło <b>(7)</b>	10 g
	Gzlik z rzodkiewką i szczypiorkiem <b>(7)</b>	20 g	Ser żółty <b>(7)</b>	20 g	Parówka drobiowa <b>(6,9,10)</b>	1 szt	Ser żółty <b>(7)</b>	20 g	Paprykarz wegański <b>(9)</b>	20 g
	Paszтет zapiekany wieprzowy <b>(1,6,9,10)</b>	20 g	Papryka	20 g	Twarożek z turczykiem i z koperkiem <b>(4,7)</b>	20 g	Pasta z kurczaka z natką i oliwą	20 g	Ser żółty <b>(7)</b>	20 g
	Ogórek kiszony <b>(10)</b>	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Pomidor	3 g	Ogórek kiszony <b>(10)</b>	20 g
					Ketchup <b>(1,10)</b>	20 g	Rzodkiewka	20 g	Rukola	3 g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Mus owocowo-warzywny	1 szt
<b>OBIAD</b>	Zupa krem z pora i ziemniaka na wywarze warzywnym z grzankami <b>pszennymi (1,9)</b>	200 ml	Zupa ogórkowa zabieleną śmietaną roślinną z ryżem parabolicznym i koperkiem na wywarze warzywnym <b>(9,10)</b>	200 ml	Zupa brukselkowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym <b>(9)</b>	200 ml	Zupa domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z <b>zacierką z mąki durum</b> z lubczykiem <b>(1,3,9)</b>	200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym <b>(9)</b>	200 ml
	Delikatny butter chicken -kurczak w kawałku, kalafior papryka, soczewica, cebula w sosie maślano-pomidorowym z mlekiem kokosowym z mąką <b>pszenną (1,7)</b>	120 g	Klasyczny kotlet schabowy panierowany z <b>bułce tartej (1,3)</b>	70 g	Pulpeciki z kurczaka z dodatkiem soi w sosie śmietanowo ziołowym zagęszczonym <b>mąką pszenną (1,6)</b>	4 szt/50 ml	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w <b>bułce tartej (1,3,4,11)</b>	70 g	Naleśniki z serkiem białym wyrób z mąki <b>pszennej (1,3,7)</b>	2 szt
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Kasza <b>bulgur (1)</b>	100 g	Ziemniaki puree <b>(7)</b>	100 g	Polewa mango na bazie jogurtu <b>(7)</b>	50 g
	Surówka z kapusty białej z sosem mango	40 g	Surówka z rzodkiewki biała kukurydza w sosie jogurtowo-majonezowym <b>(3,7,10)</b>	80 g	Buraczki lekko chrzanowe	80 g	Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką papryką i z oliwą <b>(10)</b>	80 g	Marchewka tarta z orzechami <b>(5,8)</b>	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
	<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl truskawka banan na mleku <b>(7)</b> + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt	Mus jabłkowy z cynamonem + mini bułka maślana <b>pszenna (1,3,7)</b>	100 g/ 1 szt	Deserek z serka czekoladowego z wiśniami <b>(7)</b>	150 g	Mufinka z czerwoną porzeczką z Torcikowej Chatki z <b>mąki pszennej</b> - wyrób domowy <b>(1,3,7)</b>	1 szt	<b>Weka pszenna (1)</b> + pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem z oliwą
<p>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 alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skoruplaki 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. Dwutielenek slarki i slarczany, 13. tulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</p>									<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  <b>Dominika Miklas</b>          Dietetyk kliniczny</p>	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Kasza kukurydziana na mleku z cynamonem (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Drobny makaron z mąki durum na mleku (1,3,7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb 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
	Pasztet wieprzowy zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z brokułem z dodatkiem majonezu i prażonym słonecznikiem (3,10)	20 g
	Serek fromage ze szczypiorkiem (7)	20 g	Sałata	5 g	Smalczyk węgierski z fasoli z jabłkiem i cebulką	20 g	Rukola	3 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Sałata	5 g
					Rzodkiewka	20 g			Ogórek	20 g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Mus owocowo- warzywny	1 szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa barszcz biały z jajkiem ziemniakami na wywarze warzywnym z majerankiem i koperkiem (1,3,9)	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,9)	200 ml	Zupa krem ziemniaczano - serowy (ser mozzarella, ser żółty) z ciecierzycą na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana pestkami dyni (7,9)	200 ml
	Makaron penne z mąki durum z kawałkami indyka ze szpinakiem w sosie śmietanowym (1,3,7)	220 g	Pałka pieczona w ziołach	2 szt.	Gulasz węgierski wieprzowy z papryką pieczarkami i soczewicą zagęszczony mąką pszenną (1)	120 g	Paluszki rybne z Mintaja w panierce z mąki pszennej (1,3,4)	3 szt.	Pampuchy drożdżowe z nadzieniem czekoladowo- orzechowym z mąki pszennej (1,3,6,7,8)	2 szt.
			Ziemniaki	100 g	Kluski śląskie (3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa brzoskwińowa na jogurcie (7)	50 g
	Mix sałat, papryka oliwq	40 g	Marchew z groszkiem i masłem (7)	80 g	Buraczki z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną i z oliwą (10)	80 g	Sałatka ananas marchew z sosem mango	40 g
	Mięta	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
<b>PODWIECZOREK</b>	Rogalik maślany z powidłami (1,3,7)	1 szt.	Domowy serek straciatella z wiórkami białej i deserowej czekolady (7)	150 g	Koktajl aronia banan na jogurcie (7)	150 ml	Deser ryżowy gotowany na mleku z dodatkiem musu malinowego (7)	150 g	Pieczyczo razowe żytnie (1) +pasta piegusek twarożek z kolorową papryką i szczypiorkiem (7)	2 szt./20 g
<p>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. Borczyca 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.</p>									<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  <b>Dominika Miktaś</b>          Dietetyk kliniczny</p>	