



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Drobny makaron z mąki durum na mleku (1,3,7)	200 ml
	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno-żytni (1)	50 g	Chleb pszenny i 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
	Serek Tosca ze szczypiorkiem i ziołami (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z jajka z tuńczykiem z dodatkiem majonezu (3,4,10)	20 g	Zapiekany pasztet wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Jajko w sosie wiosennym (śmietana ogórek rzodkiewka szczypiorek pieprz) (3,7)	1 szt/20 g
	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Szynka z indyka (1,6,9,10)	20 g	Twarożek z rzodkiewką (7)	20 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	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	Kukurydza	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa brukselkowa zabeliana śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum i serem mozzarella posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	200 ml	Krem z fasoli z ziemniakami i podpieczoną kielbaską wieprzową z wysoką zawartością mięsa posypany natką i grzankami (1,6,9,10)	200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10)	200 ml	Zupa z soczewicą czerwoną z pomidorami z kaszą bulgur i natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	200 ml
	Delikatny butter chicken -kurczak w kawałkach, kawałki papryka w sosie maślano-pomidorowym z mlekiem kokosowym z mąką pszenną (1,7)	120 g	Rumsztyk mielony z mięsa wieprzowo z dodatkiem ciecierzycy podany z cebulką (1,3)	70g	Udko z kurczaka pieczone w sosie pieczeniowym zagęszczonym mąką pszenną (1)	70 g/50 ml	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej (1,3,4,11)	70 g	Pierogi leniwe z twarogiem dodatkiem mąki pszennej (1,3,7)	180 g
	Ryż paraboliczny z kurkumą	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Mix kasz gryczana jęczmienna (1)	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa malinowa na jogurcie (7)	50 g
	Surówka z kapusty białej z sosem mango	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i oliwą (10)	80 g	Surówka z kapusty czerwonej z kukurydzą w sosie musztardowym (1,10)	80 g	Szpinak w sosie śmietanowym z nutą czosnkową (1,7)	80 g	Tarta marchewka z jabłkiem	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 truskawkowy na jogurcie (7)	150 ml	Ciasto z rabarbarem z mąki pszennej z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3)	50 g	Deser z kremowym serkiem malinowym z wiórkami czekolady białej (7)	150 g	Jogurt mango (7)	150 g	Wafle ryżowe + masło orzechowe 100 % B/C (5,8)	2 szt/20 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. 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. tubin 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) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kociolatek płatki jęczmieniane jaglane i owsiane na mleku z rodzynkami (1,7,12)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb jasny i 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
	Miód naturalny z pasieki	10 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt.	Szynka z kurczaka (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z jajka i pora na majonezie (3,10)	20 g	Serek wiejski z ogórkiem (7)	20 g	Rukola	3 g	Hummus z suszonymi pomidorami (11)	20 g
	Ogórek	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g
	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ketchup (1,10)	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	Sok owocowo-warzywny	150 ml
OBIAD	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem z ziemniakami z natką na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Rosół z ryżem z na wywarze drobiowo- warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa krem z buraka na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	200 ml	Klasyczna zupa pomidorowa zabelana z makaronem drobnym z mąki durum na wywarze warzywnym z natką (1,3,7,9)	200 ml	Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem z natką na wywarze warzywnym (1,3,9)	200 ml
	Makaron z mąki durum z mięsem mielonym wieprzowym z sosem bolognese z włoszczyzną z soczewicą i serem mozzarella z mąką pszenną (1,3,7,9)	280 g	Paluszki rybne z Mintaja panierowane klasycznie w bulwie tartej (1,3,4)	3 szt.	Potrawka z indyka w sosie śmietanowym z marchewką groszkiem i szpinakiem zagęszczona mąką pszenną (1,7)	120 g	Nuggetsy z kurczaka panierowane w mące kukurydzianej i bulwie tartej (1,3)	2 szt/70 g	Ryż z prażonym jabłkiem i cynamonem z posypką orzechową (5,8)	220 g
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Kluski śląskie (3)	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa czekoladowa na jogurcie (7)	50 g
	Mix sałat z kukurydzą z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z oliwą (10)	80 g	Fasolka szparagowa	40 g	Coleslaw z czerwonej kapusty (3,10)	80 g	Surówka z tartej marchewki	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
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z brzoskwinia (7)	150 g	Brioszka pszenna z serem (1,3,7)	1 szt.	Deser ananasowa chmurka na jogurcie posypana kokosem (7,8)	150 g	Kasza kukurydziana gotowana na mleku musem mango (7)	150 g	Weka pszenna z paprykarzem wegańskim (1,9)	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 alergię 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.</p>									<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietetyk kliniczny</p>	