



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Ryż na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Płatki jaglane na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb wieloziarnisty i jasny (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
	Twarożek z ziołami (7)	20 g	Jajko w sosie tatarskim (3,10)	1 szt./20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ogórek	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Dżem morelowy niskosłodzony	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Rzodkiewka	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
					Ogórek kiszony (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	Sok warzywno -owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa kalafiorowa zabelana śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Krem z ciecierzycy pora z ziemniakami i serem mozzarella na wywarze warzywnym podany z grzankami pszennymi (1,7,9)	200 ml	Zupa węgierska z ziemniakami papryką cebulką pomidorami i pieczarkami fasolą z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem ziemniakami zabelana śmietaną roślinną z koperkiem na wywarze warzywnym (3,9)	200 ml	Krupnik z mixu kasz: jęczmiennej i bulgur z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	200 ml
	Gulasz strogonoff z mięsem wieprzowym w kawałkach, papryką cebulką soczewicą w sosie pieczeniowym z mąką pszenną (1)	120 g	Pałka z kurczaka pieczona w ziołach	2 szt./70 g	Makaron penne z mąki durum z kawałkami indyka z pesto bazyliowym i brokułem (1,3,5,7,8)	220 g	Knedle z mussem morelowym wyrób z mąki pszennej (1,3)	3 szt	Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą i słonecznikiem (1,3,4)	70 g
	Kasza pęczak (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g			Jogurt naturalny (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Ogórek kiszony w sosie musztardowym (1,10)	40 g	Duszona marchewka	80 g	Mix sałat z kukurydzą z zielonym groszkiem prażonym słonecznikiem i oliwą	40 g	Salatka owocowa ananas gruszka jabłko z sosem mango	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną natką pietruszki i z 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	Koktajl malina porzeczka z jogurtem naturalnym z miodem (7)	150 ml	Ciasto ze śliwką z Torcikowej Chatki z mąki pszennej - wyrób domowy (1,3)	50 g	Deser na kremowym serku z kawałkami morelowej galaretki (7)	150 g	Paluch z makiem (1,3) + Wegański smalczyk z fasoli	1 szt./20 g	Deser krem budyniowy na pokruszonym herbatniku czekoladowym (1,3,7)	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. 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. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kasza manna na mleku z cynamonem (1,7)	200 ml
	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb jasny wieloziarnisty (1,11)	50 g	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1)	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
	Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Pasta z pieczonej marchewki z oliwą sezamem (11)	20 g	Ser żółty gouda (7)	20 g
	Szynka z drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z porem i majonezem (3,10)	20 g	Serek wiejski z ogórkiem i cebulką (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Rzodkiewka	20 g
		Salata	5 g	Ketchup (1,10)	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	Kukurydza	100 g
OBIAD	Zupa jarzynowa z kolorowej fasolki szparagowej z ziemniakami zabelana śmietaną roślinną i natką na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa z kaszy pełczak z pieczarkami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	200 ml	Zupa ogórkowa zabelana śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	200 ml	Domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem i natką (1,3,9)	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym podany z grzankami pszennymi (1,9)	200 ml
	Makaron z mąki durum z indykiem, cukinią w sosie śmietanowo- serowym (ser mozzarella) (1,3,7)	220 g	Paluszki rybne z Mintaja panierowane w bulce tartej (1,3,4)	3 szt	Kotlet drobiowy mielony z soczewicą w sosie pomidorowo - zielonym zagęszczonym mąką pszenną (1,3)	70 g 50 ml	Kotlet schabowy panierowany w bulce tartej (1,3)	70 g	Naleśniki z serkiem białym - wyrób własny z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1,3,7)	2 szt
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Ryz paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa czekoladowa z bananem na jogurcie (7)	50 g
	Mix salát z papryką i oliwą	40 g	Kapusta kiszona z cebulką i oliwą (10)	80 g	Buraczki z natką i oliwą	80 g	Bukiet warzyw	80 g	Surówka z marchewki i suszoną morelą	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) Czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru (1,7)	150 g	Chalka pszenna (1,3,7) + miód naturalny	50 g/10 g	Deser z serka kremowego z ryżem preparowanym i wiórkami czekolady (7)	150 g	Brioszka pszenna z twarogiem (1,3,7)	1 szt	Wafle ryżowe + różowy hummus z suszonymi pomidorami (11)	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 możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny