

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Płatki jęczmienne na mleku (1,7)	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	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 wiejski z rzodkiewką i słonecznikiem (7)	20 g	Pasta twarogowo rybna z tuczkiem i szczypiorkiem z oliwą (4,7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Różowa pasta hummus z burakiem (11)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Paszтет wieprzowy zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Szynka z indyka (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z brokułem (3,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Salata	5 g
			Salata	5 g			Rzodkiewka	20 g	Ogórek	20 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Sok owocowo- warzywny (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100 g
OBIAD	Zupa z kalafiorowa z zielonym groszkiem, marchewką zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Domowy rosółek z makaronem nitki z mąki pszennej na wywarze drobiowo - warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki (1,3,9)	200 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną z jajkiem i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,9)	200 ml	Zupa krem z pieczonej marchewki z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki z grzankami pszennymi (1,9)	200 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml
	Leczo z mięsem wieprzowym w kawałkach z cukinią, papryką, cebulą w sosie pomidorowym z soczewicą zagęszczone mąką pszenną (1)	120 g	Pierogi babuni ziemniaczane z szynką z mąki pszennej podane z cebulką (1,3,6,9,10)	6 szt	Pampuchy drożdżowe z nadzieniem czekoladowo-orzechowym (1,3,6,7,8)	2 szt	Pulpeciki wieprzowo - wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo - cebulowym zagęszczonym mąką pszenną (1,6,7)	4 szt / 50 ml	Mintaj panierowany z dodatkiem słonecznika i bułki tartej (1,3,4)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g			Polewa truskawkowa na maślanie (7)	50 g	Kasza bulgur (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą	40 g	Rzodkiew biała, kukurydza, por w sosie jogurtowo- majonezowym (3,7,10)	40 g	Salatka owocowa: jabłko gruszka ananas i brzoskwinia	40 g	Fasolka szparagowa z sosem winegret (10)	40 g	Kapusta kiszona z porzem 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	Koktajl owoce leśne (czarna porzeczka, malina, truskawka, aronia) na mleku (7)	150 ml	Mleczna muffinka z porzeczką czerwoną - ciasto z mąki pszennej z Torcikowej Chatki-wyrób domowy (1,3,7)	1 szt	Weka pszenna (1) + pasta z pieczonej papryki z oliwą i pestkami dyni	2 szt/ 20 g	Deser z kremowego serka z malinami na herbatnikach pszennych (1,3,7)	150 g	Galaretka agrestowa z kefirem (7)	150 g
<p>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. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</p>									<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietetyk kliniczny</p>	



	PONIEDZIAŁEK		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	Płatki owsiane na mleku z morelą (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 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
	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt.	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Dżem malinowy niskosłodzony	20 g	Pasta z jajka i ryby - tuńczyka z natką i dodatkiem majonezu (3,4,10)	20 g	Gzik z koperkiem (7)	20 g	Pasta z soczewicy z oliwą i słonecznikiem	20 g	Ogórek	20 g
	Rzodkiewka tarta	15 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Salata	5 g
					Ketchup (1,10)	20 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Mus warzywno - owocowy	1 szt.	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa krem z czerwonych warzyw (papryka, pomidor, marchewka, soczewica czerwona, burak) z ziemniakami na wywarze warzywnym posypana słonecznikiem (9)	200 ml	Zupa gulaszowa z ziemniakami i mięsem wieprzowym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	200 ml	Zupa jarzynowa z kolorową fasolką szparagową zabieleną śmietaną roślinną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum z serem mozzarella na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,3,7,9)	200 ml
	Makaron z mąki durum z kurczakiem, brokułem w sosie śmietanowo - serowym z mozzarellą zagęszczony mąką pszenną (1,3,7)	220 g	Pieczone pancake - wyrób z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.	Kotlet schabowy panierowany w bulce tartej (1,3)	70 g	Kurczak w kawałkach z marchewką, dynią, ciecierzycą i pomidorami z mlekiem kokosowym zagęszczony mąką pszenną (1)	120 g	Mintaj panierowany klasycznie w bulce tartej (1,3,4)	70 g
			Polewa banan, mango na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Mix sałat z kukurydzą z sosem winegret (10)	40 g	Marchewka tarta	40 g	Salatka z ogórka kiszzonego z porem w sosie musztardowym (1,10)	80 g	Kapusta biała z papryką i oliwą	40 g	Surówka z kiszzonej kapusty z żurawiną i z olejem słonecznikowym tłoczonym na zimno (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	Jogurt naturalny (7) z płatkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru (1,7)	150 g	Weka pszenna (1) + pasta z zielonego groszku ze szczypiorkiem	2 szt / 20 g	Shake banan, pomarańcza na mleku (7)	150 ml	Brioszka z serem (1,3,7)	1 szt.	Panna cotta gotowana na mleku z musem mango (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. Dwutiенок siarki i siarczany, 13. tufin 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