



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK	ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml		Herbata owocowa	200 ml	Kulki czekoladowe o obniżonej zawartości cukru z mlekiem (1,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g		Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g
	Masło (7)	10 g		Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Poledwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g		Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Kiełbasa żywiecka (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jaja i ryby z koperkiem oliwa (3,4)	20 g
	Pasztet pieczony wieprzowy (1,6,9,10)	20 g		Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Ogórek	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g		Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Salata	5 g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1 szt./100g		Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa z brokułem z ziemniakami i koperkiem (9)	250 ml	WOLNE	Zupa z pora z makaronem z mąki durum z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa z soczewicy z ryżem parabolicznym i pomidorami (9)	250 ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki (1,9)	250 ml
	Makaron z mąki durum z w wersji polskiej z serem i cebulką na słońcu (1,3,7)	220 g		Sos mięsno warzywny z pieczarkami papryką cebulką i jarmużem (1)	120 g	Ryba Mintaj w chrupiącej panierce (1,3,4,14)	70 g	Naleśniki z serowo jabłkowe z cynamonem z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1,3,7)	2 szt
				Kasza pęczak (1)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa waniliowa na jogurcie (7)	50 ml
	Surówka z kapusty czerwonej z oliwą	40 g		Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i kiszonym ogórkiem (10)	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i oliwą z oliwek (10)	80 g	Surówka marchewki i brzoskwini z sokiem cytryny	40 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Maślanka truskawkowa do picia (7) + chrupki kukurydziane	150 ml/ 5g		Jogurt owocowy (7) + musli z orzechami (1,8)	1 szt./20 g	Serek śmietankowy z sokiem malinowym (7)	150 g	Bułka mini z kremowym humusem z papryka (7,11)	1 szt. / 20 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 alergię 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.saje 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. fobin 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 Miklas**  
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK Dzień Waniliowych Babeczek		PIĄTEK
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml	
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	
	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	
	Serek Tosca z ziołami (7)	20 g	Pomidor	20 g	Kiełbaska wieprzowa 93 % mięsa (1,3,9,10)	2 szt.	Pasta z jajka i serem żółtym z kukurydzą z koperkiem (3,7,10)	20 g	
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	
					Ketchup (1,10)	20 g			
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Sok owocowy tłoczony	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100g	
<b>OBIAD</b>	Zupa krem z pomidorów z serem mozzarella słonecznikiem (7,9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony ukraiński zabelany z ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa pieczarkowa zabelana z makaronem z maki durum (1,3,7,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem (7,9,10)	250 ml	WOLNE
	Mięso w kawałkach w sosie curry z papryką i marchewką z mlekiem kokosowym (1,8)	120 g	Udko w sosie serowo śmietanowym (1,7)	70 g/50 ml	Paluszki rybne (1,3,4,14)	3 szt	Pierogi z mięsem wieprzowym z dodatkiem mąki pełnoziarnistej okraszone cebulką (1,3)	7 szt/5 g	
	Ryz pełnoziarnisty	100 g	Mix kasz gryczana jęczmienna (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g			
	Mix sałat z rukolą ogórkiem i winegret (10)	40 g	Marchewka z groszkiem (1,7)	80 g	Surówka z kapusty kiszonej marchewki jabłka i pora z oliwą (10)	80 g	Colestaw z kapusty czerwonej (3,10)	40 g	
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl gruszka banana z cynamonem na jogurcie naturalnym (7) + biszkopty (1,3,7)	150 ml / 3 szt	Paluch z dżemem (1,3,7)	1 szt	Deser Kinder Country z serem białym z ryżem preparowanym i posypany kawałkami czekolady (7)	150 g	Waniliowe babeczki z jabłkiem - wyrób z Torcikowej Chatki (1,3,7)	50 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. łubin 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



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK Dzień Mieszanki: Rodzynki, Otręby i Zboża		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Musli domowe z rodzynekami z mlekiem (1,7,12)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kasza manna na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i razowe (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
	Pasta twarogowo rybna z koperkiem (4,7)	20 g	Polędwica sopocka (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z zielonym groszkiem (3,10)	20 g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z kurczaka i warzywami (9)	20 g	Rukola	3 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Papryka	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	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
<b>OBIAD</b>	Zupa barszcz biały z ziemniakami i kielbaską 93 % mięsa (1,6,9,10)	250 ml	Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym z kaszą kuskus (1,8,9)	250 ml	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną z ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem z mąki durum i bazylią (1,3,9)	250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i koperkiem (9)	250 ml
	Delikatne chili con carne mięso wieprzowe mielone z fasola kukurydzą papryka w sosie pomidorowym (1)	120 g	Nugetsy z kurczaka panierowane w płatkach kukurydzianych (1,3)	3 szt.	Mięso drobiowe w sosie śmietanowo ziołowym (1,7)	120 g	Ryba Miruna panierowana w sezamie (1,3,4,11)	70 g	Naleśniki z serem z dodatkiem mąki pełnoziarnistej - wyrób własny (1,3,7)	2 szt
	Makaron z mąki durum (1)	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa truskawkowa (7)	50 ml
	Surówka mix sałat z cebulką marchewką ogórkiem i oliwą z oliwek	40 g	Buraczki z jabłkiem oliwą	80 g	Surówka z kapusty czerwonej z oliwą	80 g	Surówka Coleslaw z kapusty białej z koperkiem (3,10)	80 g	Surówka z selera rodzynek z sokiem z cytryny (9,12)	40 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Bułka słodka z budyniem (1,3,7)	1 szt.	Shake truskawka banan na mleku (7) + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.	Deser z serka białego z brzoskwinia i z herbatnikami pokruszonymi (1,3,7)	150 g	Chia z jogurtem z bananem i jabłkiem (7) + rogal mini (1,3,7)	150 ml/ 1 szt	Wafle ryżowe masło orzechowe (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. łubin 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 Dzień Buraka		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowa jaglanka na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo Pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50 g	Bułka 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 ze szczypiorkiem (7)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Parówka z indyka 93 % mięsa (1,6,9,10)	1 szt.	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Jajko z sosoem tatarskim (3,10)	20 g/ 20 g
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Serek wiejski z pomidorami (7)	20 g	Pasta z ciecierzycy i dyni z oliwą	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Salata	5 g
					Ketchup (1,10)	20 g				
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Sok owocowy [tłoczony]	150 ml	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g
<b>OBİAD</b>	Zupa krem z fasoli z ziemniakami i kielbaska 93 % mięsa (1,6,9,10)	200 ml	Rosół drobiowy z makaronem nitki z mąki durum (1,3,9)	200 ml	Zupa żurek z jajkiem ziemniakami i dodatkiem chrzanu z majerankiem (1,3,9,10)	200 ml	Zupa krupnik z kasza jęczmienną i natką pietruszki (1,9)	200 ml	Zupa z zielonego groszku zabieleną z ziemniakami (7,9)	200 ml
	Makaron z mięsem mieszanym drobiowo wieprzowym mielonym sosem bolognese z serem mozzarellą (1,3,7)	280 g	Kotlet schabowy panierowany klasycznie (1,3)	70 g	Risotto warzywne z mięsem kurczaka w kawałkach [brokuł kalafior marchewka fasolka] z sosem pomidorowym (1,9)	220 g	Paluszki rybne z Mintaja (1,3,4,14)	3 szt.	Pierogi ruskie z cebulką - wyrób własny z dodatkiem maki pełnoziarnistej (7)	7 szt.
			Ziemniaki koperkiem	100 g			Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g	Jogurt naturalny (7)	50 ml
	Surówka mix sałat z cebulką ogórkiem i sosem winegret (10)	40 g	Surówka rzodkiew biała por z kukurydzą na jogurcie (3,7,10)	80 g	Surówka szwedzka z oliwą (10)	40 g	Surówka kapusty kiszzonej z cebulką i oliwą z oliwek (10)	80 g	Surówka marchewka jabłko selera z sokiem z cytryny	40 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Kajzerka (1,3)+ dżem brzoskwinowy niskosłodzony	1 szt./ 20 g	Domowe ciasto ucierane ze śliwkami z Torcikowej Chatki (1,3,7)	50 g	Deser z serka kokosowego polane musem z czarnej porzeczki (7,8)	150 g	Smoothie burak marchew jabłko + biszkopty (1,3,7)	150 ml/ 3 szt.	Rogal z czekoladą (1,3,7)	1 szt.

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 możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
Dominika Miklas  
Dietetyk Kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka z mlekiem (1,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane z mlekiem i rodzynekami (1,7,12)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	<b>Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)</b>	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.	<b>Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)</b>	50 g	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g
	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g
	Szynka gotowana (1,6,9,10)	20 g	Poledwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	<b>Kiełbasa żywiecka (1,6,9,10)</b>	20 g	Pasta z jaja z zielonym groszkiem i majonezem (3,4)	20 g
	<b>Serek Tosca z papryką (7)</b>	20 g	Ogórek	20 g	<b>Pasta z kurczaka z oliwą</b>	20 g	Papryka	20 g	<b>Ser żółty (7)</b>	20 g
	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g	<b>Salata</b>	5 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa zabieleną z <b>brukselką i ziemniakami (7,9)</b>	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z makaronem <b>świderki (1,3,7,9)</b>	250 ml	Zupa lekka grochówka z <b>kiełbaską 93 % mięsa z natką pietruszki (1,6,9,10)</b>	250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i majerankiem (9)	250 ml	Zupa krem z selera zabieleną z grzankami (1,9)	250 ml
	Udko z kurczaka pieczone <b>sos śmietanowo</b> pieczarkowy z natką pietruszki (1,7)	70 g/50 ml	<b>Kotlet mielony z mięsa wieprzowego i z cebulką (1,3)</b>	70 g	<b>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem</b>	220 g	<b>Makaron z mąki durum z mięsem z kurczaka w kawałku pesto bazyliowym z serem mozzarella (1,3,7,8)</b>	220 g	Ryba Miruna panierowana klasycznie Sos grecki z warzywami korzennymi w sosie pomidorowym (1,3,4,9)	70 g
	<b>Kasza pęczak z soczewicą (1)</b>	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g	Polewa waniliowa na jogurcie (7)	50 ml			Ziemniaki z koperkiem	100 g
	Surówka wielowarzywna z <b>papryką i oliwą (10)</b>	80 g	Mizeria z jogurtem z <b>kapustą i szczypiorkiem (7)</b>	80 g	Marchewka tarta zabieleną (7)	40 g	Surówka z czerwonej i <b>białej kapusty z oliwą</b>	80 g	Ogórek kiszony z porem z <b>oliwą (10)</b>	40 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Brioszka z serem (1,3,7)	1 szt.	<b>Smothie marchewka jabłko z sokiem pomarańczowym + wafle ryżowe</b>	150 ml/ 2 szt	Pieczywo chrupkie pasta z <b>serem białym z rzodkiewką (1,3,7)</b>	3 szt./20 g	<b>Kisiel wiśniowy + herbatniki (1,3,7)</b>	150 g/10 g	<b>Chałka (1,3,7) + powidła czekoladowo śliwkowe - wyrób własny</b>	50 g/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 swym 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. Barczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek slarki i slarczany, 13. łublin 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 Miklas**  
 Dietetyk kliniczny