



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK ŚWIĘTO NALEŚNIKA		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku z sokiem malinowym (1,7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.	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	Masło (7)	10 g
	Polewka soppocka (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Kiełbasa żywiecka (1,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Serek toska z papryką (7)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z ryбно jajeczna z ogórkiem kiszonym ze i oliwą (3,4,10)	20 g	Salata	5 g	Pasta z jajka zielonego groszku (3,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
II ŚNIADANIE	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
OBIAD	Zupa żurek zabielały z kiełbaską [93 % mięsa] i ziemniakami z dodatkiem majeranku (1,6,7,9,10)	250 ml	Zupa jarzynowa z kapustą włoską i kasza pęczak z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa rosół z makaronem nitki z maki durum i natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa barszcz ukraińskiej zabielały z fasolką z ziemniakami z koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa krem z żółtych warzyw z grzankami (1,9)	250 ml
	Makaron z maki durum z kurczakiem w kawałku cukinią pieczarkami w sosie pomidorowym (1,3)	100 g/120 g	Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym (1)	70 g/50 ml	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem	220 g	Naleśniki wytrawne z mięsem mielonym wieprzowym cebulką - dodatkiem maki pełnoziarnistej - wyrób własny (1,3,7)	2 szt.	Mintaj w chrupiącej panierce (1,3,4,6,9,10,14)	70 g
			Ziemniaki puree (7)	100g	Polewa jogurtowo-truskawkowa (7)	50 g	Pomidorowo- ziołowy	50 ml	Ziemniaki z koperkiem	100g
	Kapusta biała z papryką i koperkiem z oliwą	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką i oliwą	80 g	Marchewka z brzoskwinia posypane z orzechami (5,8)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą papryką i oliwą	40 g	Surówka z marchewki i selera z oliwą (9)	80 g
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z chipsami bananowymi (7)	150 ml/20 g	Brioszka z budyniem (1,3,7)	1 szt	Pieczywo lekkie chrupkie twarożek z rzodkiewką (1,7)	3 szt/20 g	Shake czekoladowo bananowy na mleku (7) + Rogal maślany (1,3,7)	150 ml/1 szt.	Mus jabłowy + chrupki kukurydziane	100 g / 5g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z RÓZPORZĄDZENIEM 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 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



	PONIEDZIALEK		WTOREK DZIEŃ WŁOSKIEGO DANIA		ŚRODA		CZWARTEK DZIEŃ PIZZY		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Domowe musli z rodzynkami na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	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	Pieczywo jasne i żytnie (1,11)	50 g
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa 93 % mięsa (1,6,9,10)	1 szt	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Humus z suszonymi pomidorami (11)	20 g
	Twarożek z dżemem brzoskwiniowym (7)	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pasta z jajka i sera żółtego (3,7,10)	20 g	Rzodkiew biała	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
					Ketchup (1,10)	20 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt/100g	Owoc sezonowy	1 szt/100g	Chipsy owocowe	1op	Owoc sezonowy	1 szt/100g	Owoc sezonowy	1 szt/100g
OBIAD	Zupa pieczarkowa zbielana z ziemniakami i natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa selerowa zbielana z ziemniakami natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i natką (1,3,9)	250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami z koperkiem (9)	250 ml
	Udko pieczone	70 g	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim z mięsem wieprzowym posypany serem mozzarella (1,3,7)	280 g	Filet rybny z Miruny panierowany z dodatkiem słonecznika (1,3,4)	70 g	Kurczak kawałki po hawajsku z curry i mlekiem kokosowym (papryka, marchewka, ananas, cebula) (1,8)	120 g	Pierogi z serkiem waniliowym - wyrób własny z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1,3,7)	7 szt.
	Mix kaszy pęczak i gryczana (1)	100 g			Ziemniaki puree (7)	100 g	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Polewa mango z jogurtem (7)	50 ml
	Marchewka zbielana (1,7)	80 g	Surówka z mixa sałat z rzodkiew białą i sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z marchewką (10)	80 g	Mix sałat z kapustą pekińską z kukurydzą z oliwą	40 g	Surówka z tartej marchewki z jabłkiem	40 g
PODWIECZOREK	Maślanka truskawkowa (7) + biszkopty (1,3,7)	150 ml/10 g	Domowe ciasto z Torcikowej Chatki z czerwoną porzeczką - wyrób własny (1,3,7)	50 g	Deser a' la kinder country na twarożku z ryżem preparowanym i wiórkami czekoladowymi (7)	150 g	Wafle kukurydziane o smaku pizzy (1,6,7,8) + sos serowy (7)	22 g / 20 g	Mini bułka z masłem orzechowym (1,3,5,8)	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 alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki 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. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Młczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miłkás
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK DZIEŃ MIGDAŁÓW TŁUSTY CZWARTEK		PIĄTEK DZIEŃ KAWY Z MLEKIEM/ Dzień Kapusty	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka na mleku (1,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku z płatkami migdałów (7,8)	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	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50 g
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Pasta twarogowa z koperkiem (7)	20 g	Paszтет wieprzowy zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Pomidorowa pasta z kurczaka	20 g	Kiełbasa żywiecka (1,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z kukurydzą i szczypiorkiem (3,10)	20 g
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Ser gouda (7)	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	15 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	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	Owoc sezonowy	1 szt/100 g
OBIAD	Zupa krem ziemniaczano - porowy z serem żółtym ze słonecznikiem (7,9)	250 ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki na wywarze drobiowo warzywnym (1,9)	250 ml	Zupa lekka grochówka z ziemniakami i kiełbasą wieprzową 93 % mięsa z natką pietruszki (1,6,9,10)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ryżem parabolicznym i koperkiem (7,9,10)	250 ml	Zupa kapuśniak z kapusty mieszanej z ziemniakami i natką pietruszki i pomidorami (9,10)	250 ml
	Leczo z mięsem wieprzowym z cukinia papryką cebulka w sosie pomidorowym (1)	120 g	Nugetsy drobiowe panierowane w płatkach kukurydzianych (1,3)	3 szt	Pieczony klopsik drobiowo-wieprzowy z włoszczyzną i z sosem śmietanowo pieczarkowym (1,7,3,9)	70 g/50 ml	Paluszki rybne z Mintaja (1,3,4)	3 szt	Różowe naleśniki z serem białym -[sok z buraka] wyrób własny z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1,3,7)	2 szt
	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Kasza jęczmienna (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa brzoskwińowa na śmietanie (7)	50 ml
	Surówka z kapusty białej z koperkiem z oliwą	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z papryki z oliwą (10)	80 g	Buraczki lekko chrzanowe	40 g	Surówka z rzodkiew białej pora kukurydzy z sosem majonezowo- jogurtowym i koperkiem (3,7,10)	80 g	Surówka marchewka tarta z ananasem	40 g
PODWIECZOREK	Wafle kukurydziane w polewie malinowej (1,5,6,7,8)	1 op.	Smothie jabłko pomarańcza na bazie jogurtu naturalnego (7)+ bułka maślana (1,3,7)	150 ml/ 1 szt	Serek na słodko posypyany czekoladą (7)	150 g	Pączek drożdżowy (1,3,7)	1 szt	Pieczywo chrupkie pasta z pieczonej dyni z soczewicą (1)	3 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 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. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona 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.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miłtas
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK DZIEŃ WANILIOWO MLECZNEGO SHAKE		WTOREK		ŚRODA ŚRODA POPIELCOWA		CZWARTEK		PIĄTEK Dzień Chipsów Tortilla	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7)	200 ml	Kawa na mleku (1,7)	200 ml	Drobny makaron na mleku (1,3,7)	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
	Kremowy twarożek z papryką (7)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z pieczarkami i szczypiorkiem (3,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pasta z rybną z zielonym groszkiem cebulką i oliwą (4)	20 g
	Szynka gotowana (1,6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Ser żółty salami (7)	20 g	Ogórek	20 g	Ser żółty gouda (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 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 owocowy (tłoczony)	150 ml
OBIAD	Zupa krem z pomidorów z grzankami (1,9)	250 ml	Zupa wielowarzywna z makaronem zacierką z koperkiem (1,3,9)	250 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną z kaszą pęczak (1,9)	250 ml	Zupa szczawiowa zabelana z jajkiem ziemniakami i koperkiem (3,7,9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony zabelany z ziemniakami i natką pietruszki (7,9)	250 ml
	Kaszotto z bulgur z warzywami i mięsem drobiowym w kawałkach (kalafior, marchewka, groszek zielony) z sosem śmietanowo koperkowym (1,7)	100/120 g	Kotlet schabowy panierowany klasycznie (1,3)	70 g	Ryba Mintaj panierowany z dodatkiem sezamu (1,3,4,11)	70 g	Zrazik z mięsa mieszanego drobiowo wieprzowego z cebulka w sosie pieczarkowym (1,3,7)	70 g/50 ml	Pierogi czekoladowe z serem białym - wyrób własny z dodatkiem maki pełnoziarnistej (1,3,7)	7 szt.
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem(7)	100 g	Ryż pełnoziarnisty z kurkumą	100 g	Polewa waniliowa na jogurcie (7)	50 g
	Mix sałaty z papryką i kukurydzą z oliwą	40 g	Mizeria z rzodkiewi białej ogórka na jogurcie ze szczypiorkiem (7)	80 g	Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem (10)	80 g	Surówka z kapusty czerwonej z oliwą	80 g	Marchewka słupki	40 g
PODWIECZOREK	Mleczny shake waniliowo-truskawkowy na mleku (7) + Wafle ryżowe	150 ml/ 2 szt	Mufinka z jabłkiem z Torciowej Chatki - wyrób domowy (1,3,7)	1 szt.	Chałka z dżemem porzeczkowym niskosłodzonym (1,3,7)	50 g/20 g	Jogurt owocowy z posypką orzechową (7,5,8)	150 g	Torille- snacki kukurydziane pieczone o smaku paprykowym (zdrowa przekąska)(7) + sos pomidorowy a' la salasa	35 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 swolm 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. tulin 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