



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK DZIEŃ MARCHEWKI		ŚRODA		CZWARTEK DZIEŃ WIELKANOCNY		WIELKI PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku [7]	200 ml	Kawa zbożowa na mleku [1,7]	200 ml	Kakao na mleku [7]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe [1,11]	50 g	Pieczywo pszenno -żytnie [1,11]	50 g	Pieczywo jasne i graham [1,11]	50 g	Pieczywo pszenno- żytnie [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
	Szynka drobiowa [1,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1,6,9,10]	20 g	Parówka drobiowa 93 % mięsa [1,6,9,10]	1 szt	Szynka świąteczna [1,6,9,10]	20 g	Humus z papryką [11]	20 g
	Twarożek ze szczypiorkiem [7]	20 g	Papryka	20 g	Serek Tosca z ziołami [7]	20 g	Jajko + sos tatarski na majonezie [3,10]	1 szt/ 20 g	Ser żółty [7]	20 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Rzeżucha	2 g	Ogórek	20 g
					Ketchup [1,10]	20 g	Rzodkiewka	1 szt		
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt/ 100g	Owoc sezonowy	1 szt/ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt/ 100g
OBIAD	Zupa krem z brokuła z serem mozzarella i ziemniakami posypany płatkami migdałów [5,7,8,9]	250 ml	Zupa z żółtej fasolki szparagowej zabieleną z ziemniakami [7,9]	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywny z natką pietruszki [1,9]	250 ml	Zupa barszcz biały zabieleny z ziemniakami kielbaską białą majerankiem i koperkiem [1,6,7,9,10]	250 ml	Zupa z soczewicy z ryżem parabolicznym i pomidorami [9]	250 ml
	Makaron łazanki z mięsem mielonym wieprzowym kapustą mieszaną i cebulką [1,3,10]	260 g	Gulasz drobiowy z marchewką i zielonym groszkiem i natką pietruszki [1]	120 g	Paluszki rybne z Mintaja [1,3,4,14]	3 szt.	Schab w sosie pieczeniowym z dodatkiem musztardy [1,10]	70 g/ 50 ml	Pampuchy drożdżowe [1,3,7]	2 szt
			Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree [7]	100 g	Mix kaszy pęczak jęczmienna i gryczana [1]	100 g	Polewa truskawkowa na jogurcie [7]	50 g
	Mix sałaty z papryką koperkiem i oliwą	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z oliwą [10]	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z marchewka i oliwa [10]	80 g	Ćwikła lekko chrzanowa z oliwą	80 g	Marchew z jabłkiem i sokiem z cytryny ze słonecznikiem	40 g
PODWIECZOREK	Smoothie pomarańczowe z sokiem jabłkowym i bananem + Mini rogalik [1,3,7]	150 g/ 1 szt	Jogurt naturalny z czekoladowymi kulkami z niską zawartością cukru [1,7]	150 g / 20 g	Deser a'la szarlotka (jabłka prażone z cynamonem) na biszkopecie [1,3,7]	150 g	Babka Wielkanocna ucierana z jogurtem [1,3,7]	50 g	Wafle ryżowe + masło orzechowe 100 % bez cukru [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. 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. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że wymienione powyżej alergeny mogą znajdować się w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ CZEKOLADY		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE			Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [1,7]	200 ml	Kasza manna na mleku z sokiem malinowym [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 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
			Szynka wieprzowa [1,6,9,10]	20 g	Indyk pieczony [1,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1,6,9,10]	20 g	Ser żółty [7]	20 g
			Pasztet wieprzowy zapiekany [1,6,9,10]	20 g	Pasta z jajka z rybą -tuńczyk koperkiem i oliwą [3,4]	20 g	Ogórek	20 g	Pasta z jajka z zielonym groszkiem z majonezem [3,10]	20 g
			Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Rzodkiew biała	20 g	Pomidor	20 g
			Ogórek kiszony [10]	20 g					Salata	5 g
II ŚNIADANIE			Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Sok owocowy tłoczony	150 ml
OBIAD			Zupa wielowarzywna zabeliana z brukselka kalafior marchewka z ziemniakami i koperkiem [7,9]	250 ml	Rosół z makaronem nitki z mąki durum wywar drobiowo-warzywny z lubczykiem i natka pietruszki [1,3,9]	250 ml	Zupa krem z pomidorów [z dodatkiem ziemniaków - do zagęszczenia] posypany słonecznikiem [9]	250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym i koperkiem [9,10]	250 ml
			Ryż z jabłkiem prażonym z cynamonem z posypką orzechową [5,8]	220 g	Kotlet mielony wieprzowy pieczony w piecu konwekcyjno parowym [1,3]	70 g	Makaron penne z mąki durum z mięsem z kurczak w kawałkach i brokułem w sosie śmietanowym serowym [ser mozzarella] [1,3,7]	220 g	Ryba Mintaj w klasycznej panierce [1,3,4]	70 g
			Polewa waniliowa na bazie jogurtu [7]	50 ml	Ziemniaki puree z koperkiem [7]	100 g			Ziemniaki puree [7]	100 g
			Marchewka ananasem z sokiem z cytryny	40 g	Colesław z białej kapusty [3,10]	80 g	Mix sałat z rukolą papryka kukurydzą z sosem winegret z koperkiem [10]	40 g	Surówka z kapusty kiszonej marchewką z oliwą [10]	80 g
PODWIECZOREK			Weka pszenna [1] + Kremowy twarożek z rzodkiewką [7]	2 szt./20 g	Czekoladowy shake z bananem na jogurcie [7] + wafle ryżowe	150 ml/2szt	Ciasto z Torcikowej Chatki ucierane z jabłkiem [1,3,7]	50 g	Jogurt o smaku biskoptowy z miodem [1,7]	1 szt
<small>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 swym 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.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. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</small>									<small>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietetyk kliniczny</small>	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK DZIEŃ FASOLI		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa na mleku [1,7]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku [1,7]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i żytnie [1,11]	50 g	Pieczywo jasne i graham [1,11]	50 g	Pieczywo jasne i żytnie [1,11]	1 szt.	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
	Schab pieczony [1,6,9,10]	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem [3,7,10]	20 g	Ser żółty gouda [7]	20 g	Szynka drobiowa [1,6,9,10]	20 g	Pasta z jajka z pieczarkami [3,10]	20 g
	Twarożek z rzodkiewką [7]	20 g	Polędwica drobiowa [1,6,9,10]	20 g	Paszтет wieprzowy zapiekany [1,6,9,10]	20 g	Roszpinka	3 g	Ser żółty [7]	20 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Rzodkiew biała	20 g	Papryka	20 g
				Pomidor	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	Tradycyjny krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i natką pietruszki [1,9]	250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem z mąki durum z natką pietruszki [1,3,9]	250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem [9]	250 ml	Zupa meksykańska z papryką fasolą czerwoną i cebulką z ryżem parabolicznym z natką pietruszki [9]	250 ml	Zupa krem z ciecierzycy z ziemniakami i mlekiem kokosowym posypana pestkami dyni [8,9]	250 ml
	Leczo z mięsem drobiowym z papryką cukinią cebulką w sosie pomidorowym [1]	120 g	Kotlet schabowy panierowany klasycznie [1]	70 g	Potrąwka z kurczaka marchewką groszkiem cebulą z jarmuzem [1]	120 g	Ryba Mintaj w chrupiącej panierce [1,3,4,11]	70 g	Pierogi z farszem serowym na słodko- ciasto z dodatkiem mąki pełnoziarnistej- wyrób własny [1,3,7]	7 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree [7]	100 g	Kasza pęczak [1]	100 g	Ziemniaki puree [7]	100 g	Polewa brzoskwiniowo z mango na bazie jogurtu [7]	50 ml
	Surówka z kapusty białej z marchewką i oliwą	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą ogórkiem i oliwą z oliwek	40 g	Buraczki z jabłkiem i oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i oliwą [10]	80 g	Surówka z marchewki selera i jabłka z oliwą [9]	40 g
PODWIECZOREK	Brioszka z budyniem mlecznym [1,3,7]	1 szt	Koktajl truskawka z jabłkiem i miodem na mleku [7] + bułka maślana [1,3,7]	150 ml	Jogurt naturalny [7] chipsy bananowe	150 g/ 20 g	Czekoladowy deser z wiśniami [ser biały jogurtem i kakao dżem wiśniowy] [7]	150g	Tortille kukurydziane z sosem pomidorowym oregano i bazylią [1,7,8]	1 op. / 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. Skorupki 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 slarki i siarczany, 13. łubni 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 Miłkás Dietetyk kliniczny	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Ryż na mleku z cynamonem [7]	200 ml	Kakao na mleku [7]	200 ml	Płatki kukurydziane 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
	Serek Tosca ze szczypiorkiem [7]	20 g	Szynka drobiowa [1,6,9,10]	20 g	Pasta z jajka i serem żółtym [3,7,10]	20 g	Indyk pieczony [1,6,9,10]	20 g	Pasta z jajka z kurkumą [3,10]	20 g
	Polędwica drobiowa [1,6,9,10]	20 g	Pomidor	20 g	Schab pieczony [1,6,9,10]	20 g	Rzodkiew biała	20 g	Ser żółty [7]	20 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
				Rukola	3 g			Salata	5 g	
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml
OBIAD	Zupa krem z białych warzyw zabieleny (kalafior, seler, ziemniaki, porę) natką pietruszki ze słonecznikiem [7,9]	250 ml	Zupa żurek zabieleny z ziemniakami i jajkiem z majerankiem [1,3,9,10]	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleny z makaronem z mąki durum [1,3,7,9]	250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem [9]	250 ml	Zupa jarzynowa z zielonych warzyw (fasolka zielona, brokuł, groszek) ziemniakami z koperkiem [9]	250 ml
	Makaron świderki z maki durum z sosem bolognese i mięsem drobiowym mielonym i włoszczyzną posypany serem mozzarella [1,3,7,9]	280 g	Kaszotto z bulgur z mięsem wieprzowym w kawałku z marchewką groszkiem kukurydzą i fasolką szparagową z sosem koperkowym [1,7]	220 g	Udka pieczone w ziołach	70 g	Ryba Mintaj z brokułem w sosie śmietanowo-cytrynowym [1,4,7]	120 g	Naleśniki z kokosowym serem białym - wyrób z dodatkiem mąki pełnoziarnistej -wersja pieczona [1,3,7,8]	2 szt
	Mix sałat z papryką zieloną i cebulką z sosem winogret [10]	40 g	Surówka z kapusty czerwonej z oliwą	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką i oliwą [10]	80 g	Surówka z kapusty białej z kukurydzą koperkiem i oliwą [10]	40 g	Marchew tarta z rodzynkami z sokiem z cytryny [12]	40 g
					Ziemniaki z koperkiem	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Polewa owocowa czarna porzeczką truskawką na jogurcie [7]	50 ml
PODWIECZOREK	Wafle ryżowe w polewie malinowej [1,6,7,8]	1 op	Koktajl banan porzeczką z nasionami chia na mleku [7] + chrupki kukurydziane	150 ml / 5 g	Mufinka z Torcikowej Chatki z porzeczką - wyrób własny [1,3,7]	1 szt.	Deser z sera białego z kawałkami kolorowych galaretek [7]	150 g	Pieczywo chrupkie pszenne [1] Pasta z czerwonej soczewicy ze słonecznikiem z oliwą	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 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.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 słarczany, 13. łublin 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 Miklas
 Dietetyk kliniczny