



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK		
ŚNIADANIE	WOLNE	WOLNE	WOLNE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień żyto] na mleku [1,7]	200 ml
				Pieczywo jasne razowe [1,11]	50 g	Pieczywo jasne graham [1,11]	50 g
				Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g
				Twarożek z rzodkiewką [7]	20 g	Jajko [3]	1 szt
				Pasztet pieczony [1,6,9,10]	20 g	Dżem niskosłodzony brzoskwinowy	20 g
				Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
II ŚNIADANIE				Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g
OBIAD				Zupa krem z kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem posypany słonecznikiem [9]	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej pieczarkami i z natką pietruszki [1,9]	250 ml
				Delikatne chili con carne mięso wieprzowe mielone z fasola czerwona papryka kukurydzą cebula w sosie pomidorowym z mąką pszenną [1]	120 g	Paluszki rybne z Mintaja w bułce tartej [1,3,4,14]	3 szt
				Ryz paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree [7]	100 g
				Surówka z ogórka kiszzonego z oliwą [10]	40 g	Surówka z kapusty białej z jabłkiem marchewką i cebulką i oliwą	80 g
PODWIECZOREK				Koktajl truskawka czerwona porzeczka z miodem na mleku [7] +biszkopty [1,3,7]	150 ml/ 3 szt	Chałka pszenna [1,3,7] + serek straciatella [7]	50 g/ 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.Jajka i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, młgdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Garczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki 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 Miklas  
Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA DZIEŃ CZEKOLADOWYCH KULEK		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka z mąki pszennej na mleku [1,3,7]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku z cynamonem [7]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne graham [1,11]	50 g	Pieczywo jasne razowe [1,11]	50 g	Pieczywo jasne i żytnie [1,11]	50 g	Pieczywo jasne graham [1,11]	50 g	Kajzerka pszenna [1]	1 szt.
	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g
	Półdewica 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 wieprzowa [1,6,9,10]	20 g	Pasta z jajka i tuńczyka z koperkiem i oliwą [3,4]	20 g
	Twarożek ze szczypiorkiem [7]	20 g	Pomidor	20 g	Humus z burakiem [11]	20 g	Rukola	3 g	Ser żółty [7]	20 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g	Salata	5 g	Ketchup [1,10]	20 g	Rzodkiewka	20 g	Papryka	20 g
					Ogórek	20 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa brukselkowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem [7,9]	250 ml	Rosół z makaronem nitki z mąki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki i lubczykiem [1,3,9]	250 ml	Zupa krem z czerwonych warzyw z ziemniakami (pomidor marchewka i burak) z natką pietruszki ze słonecznikiem [3,9]	250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną z ryżem parabolicznym [7,9,10]	250 ml	Wiosenna zupa z kolorowej fasolki szparagowej z ziemniakami i koperkiem [9]	250 ml
	Gulasz po węgiersku z mięsem wieprzowym w kawałkami papryki marchewki z cebulką w sosie pieczeniowym zagęszczonym mąką pszenną [1]	120 g	Nugetsy drobiowe panierowane w płatkach kukurydzianych z dodatkiem mąki pszennej [1,3]	70 g	Makaron z mąki durum a' la carbonara z szynką wieprzową i sosem śmietanowo-serowym - mozzarellą z mąką pszenną [1,3,6,7,9,10]	220 g	Ryba Miruna panierowana z bułką tartą z dodatkiem sezamu [1,3,4,11]	70 g	Naleśniki z serem kokosowym- wyrób własny z mąki pszennej i pełnoziarnistej - wersja pieczona [1,3,7,8]	2 szt
	Kasza pęczak [1]	100 g	Ziemniaki puree [7]	100 g			Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa truskawkowa na jogurcie [7]	50 ml
	Surówka z czerwonej z oliwą	40 g	Surówka z białej rzodkwi kukurydzy z porem z sosem jogurtowym [7]	80 g	Wiosna surówka z kapusty pekińskiej kolorową papryką rzodkiewki z sosem koperkowym z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem cebulką i oliwą [10]	80 g	Surówka z marchewki i brzoskwini z sokiem z cytryny	40 g
PODWIECZOREK	Maślanka truskawkowa do picia [7] + paluch kukurydziany	150 ml / 2 szt	Mufinka z jabłkiem z Torcikowej Chatki z mąki pszennej - wyrób domowy [1,3,7]	1 szt.	Jogurt naturalny z czekoladowymi kulkami wielozbożowymi o obniżonej zawartości cukru [1,7]	150 g/20 g	Deser na biszkoptach pszennych z serkiem białym i musem porzeczkowym [1,3,7]	150 g	Wafle ryżowe + masło orzechowe 100 % bez cukru [5,8]	2 szt./20 g
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH ZBODNIE 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. Skorupiak 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. Nasłona 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.										
OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietetyk kliniczny										



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK Dzień Truskawek	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Musli (płatki owsiane, kukurydziane) z żurawiną na mleku [1,7,12]	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień żyto) na mleku [1,7]	200 ml	Kasza manna na mleku z wanilią [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 pszenno - razowe [1,11]	50 g	Pieczywo jasne i 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
	Półdewica sopocka wieprzowa [1,6,9,10]	20 g	Indyk pieczony [1,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1,6,9,10]	20 g	Szynka drobiowa [1,6,9,10]	20 g	Ser żółty [7]	20 g
	Twarożek ze szczypiorkiem [7]	20 g	Rzodkiewka	20 g	Dżem porzeczkowy niskosłodzony	20 g	Ogórek	20 g	Pasta z jajka i kukurydzy z majonezem [3,10]	20 g
	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Sałata	5 g	Pomidor	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	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo - warzywnym z natką pietruszki [1,9]	250 ml	Zupa pieczarkowa zabieleną z makaronem z mąki durum [1,3,7,9]	250 ml	Zupa szczawiowa zabieleną z jajkiem ziemniakami i koperkiem [3,7,9]	250 ml	Zupa krem z soczewicy z ziemniakami i natką pietruszki z pestkami dyni [9]	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem parabolicznym [7,9]	250 ml
	Kurczak curry w sosie z marchewką papryką cebulką w mleku kokosowym z dodatkiem mąki pszennej [1]	120 g	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej [1,3]	70 g	Leczo z mięsem mielonym wieprzowym z cukinią kolorową papryką cebulką w sosie pomidorowym z mąką pszenną [1]	120 g	Makaron z mąki durum z serem białym posypane orzechami [1,3,5,7,8]	220 g	Ryba Mintaj w chrupiącej panierce z bułki tartej [1,3,4]	70 g
	Ryz pełnoziarnisty	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem [7]	100 g	Kasza bulgur [1]	100 g	Polewa truskawkowa na jogurcie [7]	50 ml	Ziemniaki puree z koperkiem [7]	100 g
	Surówka z selera pora kukurydzy z oliwą [9]	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i papryką z oliwą	40 g	Ogórek kiszony z porem i oliwą [10]	40 g	Surówka z marchewką i ananasem z sokiem z cytryny	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z oliwą [10]	80 g
PODWIECZOREK	Bułka słodka pszenna z budyniem gotowanym na mleku [1,3,7]	1 szt.	Koktajl banan jabłko brzoskwinia na jogurcie [7] + bułka maślana [1,3,7]	150 ml/1szt	Deser a' la kinder Country z twarożkiem ryżem preparowanym posypyany wiórkami czekolady [7]	150 g	Weka pszenna [1] + pasta z fasoli cebulką i oliwą	2 szt./20 g	Jogurt owocowy + chipsy bananowe [7,12]	150g / 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. Skorupkiaki 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, młgdały, 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		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK DZIEŃ MLEKA		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku [7]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Drobny makaron pszenny na mleku [1,3,7]	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]	50 g
	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g
	Szynka biała -wieprzowa [1,6,9,10]	20 g	Ser żółty gouda [7]	20 g	Szynka wieprzowa [1,6,9,10]	20 g	Polędwica sopocka [1,6,9,10]	20 g	Pasta rybna z jajkiem i ogórkiem kiszonym na oliwie [3,4,10]	20 g
	Gzik [ serka biały ze śmietaną i szczypiorkiem] [7]	20 g	Salata	5 g	Pomidorowa pasta z kurczak i włoszczyzny z oliwą [9]	20 g	Salata	5 g	Ser żółty [7]	20 g
	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Rzodkiewka	5 g
					Rukola	3 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Tradycyjna zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem [7,9,10]	250 ml	Zupa żurek z ziemniakami z majerankiem i koperkiem [1,9]	250 ml	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami [1,9]	250 ml	Zupa barszcz ukraiński zabieleny z białą fasolą z ziemniakami i koperkiem [7,9]	250 ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i natką pietruszki i pomidorami [9,10]	250 ml
	Makaron świderki z maki durum z sosem bolognese i mięsem wieprzowym mielonym i włoszczyzną z serem mozzarella zagęszczony mąką pszenną [1,3,7,9]	280 g	Kaszotto z kaszy pęczak z mięsem drobiowym w kawałkach z kolorowymi warzywami [brokuł, kalafior, papryka, zielonym groszkiem, marchewka] z sosem śmietanowo koperkowym zagęszczonym mąką pszenną [1,7]	220 g	Filet z Mintaja panierowany klasycznie w bułce tartej [1,3,4]	70 g	Udko pieczone z sosem cebulowym z mąką pszenną [1]	70 g/50 ml	Czekoladowe naleśniki z serkiem białym ciasto z mąki pszennej i z dodatkiem pełnoziarnistej mąki [1,3,7]	2 szt
					Ziemniaki puree z koperkiem [7]	100 g	Mix kasz gryczana jęczmienna [1]	100 g	Polewa porzeczkowa na jogurcie [7]	50 ml
	Mix sałat z kukurydzą sosem winegret [10]	40 g	Salatka buraczków z oliwą	40 g	Surówka z marchewki pora i jabłka z jogurtem [7]	80 g	Kolorowa surówka z kapusty białej i czerwonej z oliwą	80 g	Surówka marchew tarta posypana orzechami [5,8]	40 g
PODWIECZOREK	Mus jabłkowy + chrupki kukurydziane	1 szt/5 g	Domowe ciasto z agrestem Torcikowej Chatki z mąki pszennej [1,3,7]	50 g	Deser z serka białego z kawałkami kolorowych galaretek [7]	150 g	Shake waniliowo truskawkowy na maślanie [7] + mini rogalik [1,3,7]	150 ml / 10 g	Tortilla kukurydziana (snacki) [7] + pasta z soczewicy ze słonecznikiem i oliwą	1szt/20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 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.jajo 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. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasłono sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyższych wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
 Dominika Miklas  
 Dietetyk kliniczny