

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK DZIEŃ DZIECKA		PIĄTEK DZIEŃ TWAROGU	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Płatki ryżowe na mleku z jabłkiem [7]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowe kuli o obniżonej ilości cukru na mleku [1,7]	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
	Poledwica drobiowa [1,6,9,10]	20 g	Indyk pieczony [1,6,9,10]	20 g	Parówka drobiowa 93 % mięsa [1,6,9,10]	1 szt	Szynka gotowana [1,6,9,10]	20 g	Jajko [3]	1 szt
	Kremowy serek Tosca z ziołami [7]	20 g	Papryka	20 g	Pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorkiem z dodatkiem majonezu [3.7.10]	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty [7]	20 g
	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Ogórek kiszony [10]	20 g	Sałata	5 g	Ogórek	20 g
					Ketchup [1,10]	20 g			Rzodkiewka	15 g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g
<b>OBIAD</b>	Zupa krupnik z kaszy pęczak z natką pietruszki [1,9]	200 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z drobnym makaronem z mąki durum [1,3,7,9]	200 ml	Wiosenna zupa jarzynowa [kalafior, brokuł, groszek] zabieleną z ziemniakami i koperkiem [7,9]	200 ml	Różowa zupa krem z buraka zabieleny z grzankami pszennymi [1,7,9]	200 ml	Zupa z soczewicą z ryżem parabolicznym z pomidorami i natką pietruszki [9]	200 ml
	Makaron z mąki durum z kurczakiem w kawałku cukinią pieczarkami i suszonymi pomidorami w sosie śmietanowym z dodatkiem mąki pszennej [1,3,7]	220 g	Kotlecik mielony z mięsa mieszanego drobiowo-wieprzowego z cebulką i bułką tartą [1,3]	70 g	Bitka wieprzowa w sos własnym zagęszczoną z mąką pszenną i natką pietruszki [1]	70 g/50 ml	Ryba Mintaj w panierowany w bułce tartej i słoneczniku [1,3,4]	70 g	Pierogi leniwe z twarogiem z mąki pszennej i pełnoziarnistej - wyrób własny [1,3,7]	180 g
			Ziemniaki puree z koperkiem [7]	100 g	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem [7]	100 g	Polewa truskawkowa na jogurcie [7]	50 ml
	Mix sałata z kukurydzą papryką z sosem winegret [10]	40 g	Mizeria z ogórka rzodkiewki na jogurcie ze szczypiorkiem [7]	80 g	Surówka z kapusty czerwonej z oliwą	80 g	Surówka z kapusty kiszonej z papryką i oliwą oliwek [10]	80 g	Surówka marchewki tartej z sokiem cytryny z orzechami [5,8]	40 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi żurawiną [1,7]	150 g/20 g	Deser z serka białego z brzoskwiniami i z herbatnikami pszennymi [1,3,7]	150 g	Smothie banan marchew na mleku [7] + bułka maślana [1,3,7]	150 ml/1 szt.	Kolorowa mufinka z malinami z mąki pszennej z jogurtem - wyrób domowy z Torcikowej Chatki [1,3,7]	50 g	Pieczywo kukurydziane + humus z suszonymi pomidorami [11]	2 szt./20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH 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 alergię 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.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, 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 Miklas**  
 Dietetyk Kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK BOŻE CIAŁO		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	<b>Płatki owsiane</b> na mleku [1,7]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml			Herbata owocowa	200 ml
	<b>Pieczywo jasne i razowe</b> [1,11]	50 g	<b>Pieczywo jasne i graham</b> [1,11]	50 g	<b>Pieczywo jasne i żytnie</b> [1,11]	50 g			<b>Pieczywo jasne i razowe</b> [1,11]	50 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	Indyk pieczony [1,6,9,10]	20 g	Szynka drobiowa [1,6,9,10]	20 g			Ser żółty [7]	20 g
	Gzik [ ser biały ] z rzodkiewką [7]	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pasta rybna [ tuńczyk ] z jajkiem koperkiem i oliwą [3,4]	20 g			Dżem truskawkowy niskosłodzony	20 g
	Pomidor	20 g	Sałata	5 g	Ogórek	20 g			Papryka	20 g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Sok owocowo - warzywny	150 ml			Owoc sezonowy	1szt/100g
<b>OBIAD</b>	Zupa krem z białych warzyw [ kalafior, seler, pietruszka ] z ziemniakami i koperkiem posypana płatkami migdałów [8,9]	200 ml	Zupa pieczarkowa zabieleną z <b>makaronem z mąki durum</b> i natką pietruszki [1,3,7,9]	200 ml	Zupa meksykańska z ryżem parabolicznym fasolą czerwoną papryką z pomidorami i natką pietruszki [9]	200 ml			Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym i koperkiem [9,10]	200 ml
	Gulasz a' la strogonoff z mięsem wieprzowym w kawałku z papryką cebulką w sosie pieczeniowym z <b>mąki pszennej</b> [1,10]	120 g	Kotlet schabowy panierowany z sezamem i <b>bulce tartej</b> [1,3,11]	70 g	Pampuchy drożdżowe z <b>mąki pszennej</b> [1,3,7]	2 szt			Paluszki rybne z Mintaja panierowane w <b>bulce tartej</b> [1,3,4,14]	3 szt
	Kasza bulgur [1]	100 g	Ziemniaki puree [7]	100 g	Polewa banan porzeczką czarna na jogurcie [7]	50 g			Ziemniaki puree [7]	100 g
	Ogórki kiszzone z cebulką koperkiem i oliwą [10]	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką z sosem lekko czosnkowym na jogurcie [7]	40 g	Surówka z marchewki i ananasa z soku z cytryny [10]	40 g			Colestlaw z białej kapusty z jogurtem i majonezem [3,7,10]	80 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl a' la oreo [ banan, jogurt naturalny, mleko, czekolada wiórki ] [7] + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.	Wafle ryżowe w polewie malinowej [1,6,7]	1 op.	<b>Weka pszenna</b> [1] + twarożkiem ze szczypiorkiem [7]	2 szt/ 20 g			Rogal <b>pszenny</b> z powidłami [1,3,7]	1 szt.

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, 9.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	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka z mąki pszennej na mleku [1,3,7]	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] z mlekiem [1,7]	200 ml	Kasza manna z mlekiem [1,7]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i graham [1,11]	50 g	Pieczywo jasne i razowe [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
	Twarożek ze szczypiorkiem [7]	20 g	Ser żółty [7]	20 g	Pasztet wieprzowy zapiekany [1,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1,6,9,10]	20 g	Salatka jarzynowa z jajkiem na majonezie [3,9,10]	30 g
	Polędwica drobiowa [1,6,9,10]	20 g	Papryka	20 g	Pasta twarogowa rybna (tuńczyk) z koperkiem [4,7]	20 g	Rukola	3 g	Ser żółty [7]	20 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Owoc sezonowy	1szt./100 g	Sok owocowy tłoczony	150 ml
<b>OBIAD</b>	Zupa krem z cukinii ziemniaka cebuli z serem mozzarella i słonecznikiem [7,9]	200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym [9]	200 ml	Zupa botwinka zabelana z ziemniakami i jajkiem i koperkiem [3,7,9]	200 ml	Rosół z makaronem nitki z mąki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką i lubczykiem [1,3,9]	200 ml	Zupa jarzynowa z młodej kapusty z ziemniakami i natką z pomidorami [9]	200 ml
	Makaron penne z mąki durum z sosem bolognese mięsem wieprzowym mielonym i włoszczyzną z mąka pszenną [1,3,9]	280 g	Nugetsy z kurczaka panierowane w płatkach kukurydzianych z dodatkiem bułki tartej [1,3]	70 g	Potrąwka drobiowa z marchewką groszkiem i jarmużem w sosie śmietanowym z mąką pszenną [1,7]	120 g	Ryba Mintaj panierowany klasycznie w bułce tartej [1,3,4]	70 g	Naleśniki z serem migdałowym - wyrób własny z dodatkiem mąki pełnoziarnistej w wersji pieczonej [1,3,5,7,8]	2 szt
			Ziemniaki puree z koperkiem [7]	100 g	Kasza pęczak [1]	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem [7]	100 g	Polewa porzeczkowa na jogurcie z miodem [7]	50 ml
	Mix sałat z kolorową papryką kukurydzą i sosem winegret [10]	40 g	Surówka z marchewki selera w sosie jogurtowo-majonezowym [3,7,9,10]	80 g	Kapusta biała z rzodkiewką i koperkiem i oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i oliwą [10]	80 g	Surówka z marchewki i brzoskwini z sokiem cytryny	40 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Maślanka truskawkowa do picia [7] + pieczywo chrupkie pszenne [1]	150 ml/ 2 szt	Paluch pszenny z dżemem wieloowocowym [1,3,7]	1 szt.	Deser a'la szarlotka jabłko prażone z cynamonem na biszkoptach pszennych [1,3,7]	150 g	Mix owoców w jogurcie-porzeczką czerwoną, truskawka, brzoskwinia, ananas [7]	150 g	Zdrowa przekąska chrupki kukurydziane (kriksy) o smaku paprykowym	1 op

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. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jajka 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 slarczany, 13. tujln 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 Milkas**  
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIALEK		WTOREK DZIEŃ WANILIOWO MLECZEGO SHAKE		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku [7]	200 ml	Kakao na mleku [7]	200 ml	<b>Drobny makaron z mąki pszennej</b> na mleku [1,3,7]	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	<b>Pieczywo jasne i graham [1,11]</b>	50 g	<b>Pieczywo Pszenno - żytnie [1,11]</b>	50 g	<b>Pieczywo jasne i razowe [1,11]</b>	50 g	<b>Pieczywo jasne i graham [1,11]</b>	50 g	<b>Bułka kajzerka [1]</b>	1 szt.
	<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
	Gzik (ser biały) ze szczypiorkiem i czerwoną rzodkiewką [7]	20 g	Szynka drobiowa [1,6,9,10]	20 g	Pasta z kurczaka z włoszczyzna i oliwa [9]	20 g	Szynka wieprzowa [1,6,9,10]	20 g	Pasta z jajka pieczarek z koperkiem i dodatkiem majonezu [3,10]	20 g
	Indyk pieczony [1,6,9,10]	20 g	Pomidor	20 g	Szynka gotowana [1,6,9,10]	20 g	Salata	5 g	Ser żółty [7]	20 g
	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g
<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem [7,9,10]	200 ml	Zupa kalafiorowa z <b>makaronem z maki durum</b> i natką pietruszki [1,3,7,9]	200 ml	Zupa z kolorowej fasolki szaragowej z ziemniakami i koperkiem [9]	200 ml	Zupa toksańska z ryżem parabolicznym i serem mozzarella [7,9]	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku z mlekiem kokosowym z koperkiem posypany <b>groszkiem ptysiowym pszennym</b> [1,3,9]	200 ml
	Delikatne chili con carne mięso wieprzowe mielone z fasola czerwona papryka cebula w sosie pomidorowym z <b>mąką pszenną</b> [1]	120 g	Udko pieczone w ziołach	70 g	Filet drobiowy w kawałkach z cukinią i w sosie pomidorowym [1]	120 g	Ryba Mintaj panierowany w <b>bułce tartej</b> i sezamie [1,3,4,11]	70 g	Pierogi ruskie ziemniaczano serowe - wyrób własny z dodatkiem <b>mąki pełnoziarnistej</b> omaszczone cebulką [1,3,7]	7 szt
	Ryż pełnoziarnisty	100 g	Ziemniaki	100 g	<b>Kasza kus kus</b> [1]	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem [7]	100 g		
	Surówka kapusty białej z kukurydzą i oliwą [10]	40 g	Marchewka z jabłkiem słonecznikiem i oliwą	80 g	Mix sałat z kapusty pekińskiej papryki i ogórków z oliwą	40 g	Surówka kapusty kiszzonej z marchewką i oliwą z oliwek [10]	80 g	Buraczki z papryką	40 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Brioszka z <b>maki pszennej</b> z mlecznym budyniem [1,3,7]	1 szt.	Koktajl waniliowo - mleczny z chia brzoskwinia bananem na jogurcie [7] +biskopty [1,3,7]	150 g / 3 szt	Deser z serka kokosowego polany musem z czarnej porzeczki [7,8]	150 g	Kisiel pomarańczowy z owocami czerwonej porzeczki + chrupki kukurydziane	150 ml	<b>Chałka pszenna [1,7]</b> z miodem	50 g/10 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 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. 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. tłubin 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