



| | PONIEDZIAŁEK | | WTOREK | | ŚRODA | | CZWARTEK | | PIĄTEK | |
|---|---|---------------|---|-------------|---|-------------|--|-------------|--|-------------|
| ŚNIADANIE | Herbata owocowa | 200 ml | Ryż na mleku z nutą wanilii [7] | 200 ml | Herbata owocowa | 200 ml | Domowe musli płatki owsiane i żurawiną 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 |
| | Polędwica drobiowa [1,6,9,10] | 20 g | Ser żółty [7] | 20 g | Parówka drobiowa 93 % mięsa [1,6,9,10] | 1 szt | Schab pieczony [1,6,9,10] | 20 g | Pasta z jaja ze szczypiorkiem [3,4,10] | 20 g |
| | Twarożek z rzodkiewką [7] | 20 g | Papryka | 20 g | Paprykarz szczeciński wyrób własny [4,9] | 20 g | Pomidor | 20 g | Ser żółty [7] | 20 g |
| | Ogórek kiszony [10] | 20 g | Rukola | 3 g | Ogórek | 20 g | Salata | 5 g | Ogórek | 20 g |
| | | | | | Ketchup [1,10] | 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 krem z pieczonej papryki z czerwonej soczewicy z ziemniakami i słonecznikiem [9] | 250 ml | Zupa z młodej kapusty z ziemniakami i koperkiem [9] | 250 ml | Zupa szczawiowa z jajkiem zabeliana z ryżem parabolicznym z koperkiem [3,7,9] | 250 ml | Zupa wielowarzywna z kalafiolem fasolką zielonym groszkiem z ziemniakami i koperkiem [9] | 250 ml | Zupa pomidorowa zabeliana z makaronem z mąki durum i natką pietruszki [1,3,7,9] | 250 ml |
| | Makaron z mąki durum a' la carbonara z szynką i sosem serowo [serem mozzarella] śmietanowym z mąką pszenną [1,3,6,7,9,10] | 220 g | Pulpecik drobiowy z włoszczyzną z bułką w sosie pomidorowym zagęszczony mąką pszenną [1,3,9] | 70 g /50 ml | Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej i w płatkach kukurydzianych [1,3] | 70 g | Naleśniki z farszem serkiem straciatella wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej pełnoziarnistej - wersja pieczona [1,3,7] | 2 szt | Ryba Mintaj panierowany w chrupiącej panierce w bułce tartej [1,3,4,14] | 70 g |
| | | | Mix kasz pełczak i gryczana [1] | 100 g | Młode ziemniaczki z koperkiem | 100 g | Polewa truskawkowa na jogurcie [7] | 50 g | Młode ziemniaczki z koperkiem | 100 g |
| | Mix sałata z papryką koperkiem z sosem winegret [10] | 40 g | Buraczki z cebulką i oliwa | 40 g | Mizeria z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem [7] | 80 g | Surówka marchewki z orzechami z sokiem cytryny [5,8] | 40 g | Kolorowy Colesław z kapusty białej i czerwonej z majonezem [3,10] | 80 g |
| PODWIECZOREK | Smoothie truskawka porzeczka sok jabłkowy + paluch kukurydziany | 150 ml/ 2 szt | Sezonowe ciasto mleczne z mąki pszennej z Torcikowej Chatki z rabarbarem -wyrób domowy [1,3,7] | 50 g | Budyń śmietankowy na mleku [7] | 150 g | Weka pszenna [1] + różowa pasta [humus z buraką] [11] | 2 szt/ 20 g | Deser z serka białego z borówkowa galaretką [7] | 150 g |
| <small>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.sole 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. Dwutiętnek 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: Dominiła Miłkás Dietetyk kliniczny</small> | |



| | PONIEDZIAŁEK | | WTOREK | | ŚRODA | | CZWARTEK | | PIĄTEK | |
|---------------------|---|-------------|---|--------------|--|-------------|---|---------------|---|--------------|
| ŚNIADANIE | Herbata owocowa | 200 ml | Płatki kukurydziane na mleku [7] | 200 ml | Kawa zbożowa (jęczmień, żyto, cykorja) na mleku [1,7] | 200 ml | Zacierka pszenna na mleku [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 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 |
| | Dżem truskawkowy niskosłodzony | 20 g | Indyk pieczony [1,6,9,10] | 20 g | Szynka gotowana [1,6,9,10] | 20 g | Szynka wieprzowa [1,6,9,10] | 20 g | Ser żółty [7] | 20 g |
| | Kremowy serek Tosca z ziołami [7] | 20 g | Rzodkiewka czerwona | 20 g | Pasta z kurczaka z warzywami (włoszczyzną) z oliwą [9] | 20 g | Salata | 5 g | Pasta z jajka z kukurydzą i majonezem [3,10] | 20 g |
| | Pomidor | 20 g | Salata | 5 g | Pomidor | 20 g | Papryka | 20 g | Ogórek | 20 g |
| II ŚNIADANIE | Owoc sezonowy | 1 szt./100g | Owoc sezonowy | 1szt/100g | Owoc sezonowy | 1 szt./100g | Owoc sezonowy | 1szt/100g | Sok warzywno- owocowy | 150g |
| OBIAD | Zupa z zielonych warzyw zabieleną z brokułem fasolką szparagowa brukselką i koperkiem z ziemniakami [7,9] | 250 ml | Domowy rosół z makaronem nitki z mąki durum i z natką pietruszki [1,3,9] | 250 ml | Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem [7,9,10] | 250 ml | Zupa krem z pieczonej marchewki z kaszą jaglaną z mlekiem kokosowym [8,9] | 250 ml | Zupa z soczewicy z ryżem parabolicznym pomidorami i z natką pietruszki [9] | 250 ml |
| | Leczo z cukinia papryką marchewką z mięsem wieprzowym w kawałku i sosie pomidorowym z maka pszenną [1] | 120 g | Stek z mięsa drobiowo-wieprzowego z bułką tartą z cebulką [1,3] | 70 g | Schab pieczony z sosem pieczeniowym zagęszczony mąką pszenną [1] | 70 g/50 ml | Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej i słoneczniku [1,3,4] | 70 g | Pierogi z serkiem brzoskwinowym - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej pełnoziarnistej [1,3,7] | 7 szt. |
| | Ryż paraboliczny | 100 g | Młode ziemniaczki z koperkiem | 100 g | Kasza bulgur [1] | 100 g | Młode ziemniaczki z koperkiem | 100 g | Polewa waniliowa na jogurcie [7] | 50 g |
| | Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką [10] | 40 g | Kapusta modra z marchewką masłem i mąką pszenną [1,7] | 80 g | Buraczki lekko chrzanowe | 80 g | Surówka kapusty kiszzonej z cebulką koperkiem i oliwą z oliwek [10] | 80 g | Marchewka z anansem z sokiem z cytryny | 40 g |
| PODWIECZOREK | Jogurt brzoskwinia marakuja [7] | 1 szt | Rogal maślany [1,3,7]+ serek z rodzynkami [7] | 1 szt / 20 g | Deser a' la kinder country z serka białego ryżem preparowanym i wiórkami czekolady [7] | 150 g | Koktajl truskawka banan na maślanie [7] +biszkopty [1,3,7] | 150 ml/ 3 szt | Wafle kukurydziane + masło orzechowe [5,8] | 2 szt / 20 g |

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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 alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupkiakł | produkty pochodne, 3.Jajka | produkty pochodne, 4.ryby | produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje | produkty pochodne, 7.mleko | produkty pochodne,8. orzechy, młgdoły, 9.Seler | produkty pochodne, 10. Garczyca | produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu | produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łublin | produkty pochodne, 14. Młczaki | produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miktaś
 Dietetyk Kliniczny

| PONIEDZIAŁEK Dzień koktajlu Pinacolady | | WTOREK | | ŚRODA | | CZWARTEK | | PIĄTEK | | |
|--|---|----------------|--|--------------|---|--------------|--|--------------|--|--------------|
| ŚNIADANIE | Herbata owocowa | 200 ml | Płatki owsiane z mlekiem [1,7] | 200 ml | Kakao na mleku [7] | 200 ml | Truskawkowa 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 |
| | Szynka drobiowa [1,6,9,10] | 20 g | Szynka wieprzowa [1,6,9,10] | 20 g | Ser żółty [7] | 20 g | Kiełbasa żywiecka [1,6,9,10] | 20 g | Sałatka z jajka w sosie tatarskim [3,10] | 30 g |
| | Gzik [ser biały ze śmietaną rzodkiewką i szczypiorkiem] [1,6,9,10] | 20 g | Pomidor | 20 g | Paszтет zapiekany z mięsa [1,6,9,10] | 20 g | Rzodkiewka czerwona | 20 g | Ser żółty [7] | 20 g |
| | Ogórek kiszony [10] | 20 g | Sałata | 5 g | Papryka | 20 g | Ogórek | 20 g | Pomidor | 20 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 pieczarkowa zabieleną z ziemniakami i natką pietruszki [7,9] | 250 ml | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki [1,9] | 250 ml | Zupa botwinka zabieleną z jajkiem i ziemniakami z koperkiem [3,7,9] | 250 ml | Zupa krem z zielonego groszku z ziemniakami posypany migdałami [8] | 250 ml | Wiosenna zupa koperkowa zabieleną z ryżem parabolicznym [7,9] | 250 ml |
| | Makaron świderki z mąki durum z sosem bolognese z mielonym mięsem wieprzowym i włoszczyzną z mąką pszenną [1,3,9] | 280 g | Nuggetsy z kurczaka panierowane bułce tartej i w płatkach kukurydzianych [1,3] | 70 g | Wieprzowina w sosie ziołowo śmietanowym z porem brokułem z mąką pszenną [1,7] | 140 g | Naleśniki z serem i musem jabłkowym - wyrób własny z dodatkiem mąki pełnoziarnistej w wersji pieczonej [1,3,7] | 2 szt | Paluszki rybne z Mintaja panierowane w bułce tartej [1,3,4] | 3 szt |
| | | | Młode ziemniaczki z koperkiem | 100 g | Ryż paraboliczny | 100 g | Polewa porzeczkowa na jogurcie z miodem [7] | 50 ml | Młode ziemniaczki z koperkiem | 100 g |
| | Surówka mix sałat z kukurydzą z sosem winegret [10] | 40 g | Mizeria z ogórkiem rzodkiewką w sosie jogurtowym [7] | 80 g | Fasolka szparagowa z cebulką i sosem winegret [10] | 40 g | Surówka z marchewki i brzoskwiwni z sokiem z cytryny | 40 g | Surówka z kapusty kiszonej z papryką i oliwą [10] | 80 g |
| PODWIECZOREK | Koktajl Pinacolada z ananasa jogurtem i mlekiem kokosowym [7] + pieczywo chrupkie pszenne [1] | 150 ml/ 2 szt. | Mus jabłkowy | 1 szt | Ciasto z Torcikowej Chatki z agrestem z mąką pszenną - wyrób domowy [1,3,7] | 50 g | Zdrowa przekąska tortille kukurydziane [snacki] sos delikatna salasa pomidorowa [7] | 1 op/ 20 g | Deser z serka białego na biszkopecie z musem mango [1,3,7] | 150 g |
| <small>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. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</small> | | | | | | | | | <small>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Milkas Dietetyk kliniczny</small> | |