



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK Święto Ziemniaka		PIĄTEK Dzień Śliwki	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku z cynamonem (7)	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Drobny makaron z mąki durum na mleku (1,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne 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	Pasta z jajka i tuńczyka z koperkiem i oliwą (3,4)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z majonezem ze szczypiorkiem (3,10)	20 g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	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
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc śliwka	1 szt./100g
OBIAD	Zupa żurek z zakwasu żytniego zabelany z ziemniakami majerankiem i koperkiem (1,7,9,10)	250 ml	Zupa rosół z kluseczkami z mąki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki i lubczykiem (1,3,9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej czerwonej papryki z ziemniakami posypany płatkami migdałów (8,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ryżem parabolicznymi i koperkiem (7,9,10)	250 ml	Zupa z soczewicy z pomidorami z kaszą jaglaną i natką pietruszki (9)	250 ml
	Leczo z mięsem wieprzowym w kawałku z cukinia papryka cebulą w sosie pomidorowym zagęszczone mąką kukurydzianą	120 g	Stek pieczony z mięsa drobiowo-wieprzowego z bułką tartą podany z cebulką (1,3)	70 g	Udko pieczone podane z sosem śmietanowo pieczarkowym z natką pietruszki zagęszczone mąką pszenną (1,7)	70 g/50 ml	Paluszki rybne z Mintaja w bułce tartej (1,3,4)	3 szt	Pierogi ruskie z farszem ziemniaczano serowym z cebulką ciasto z mąki pszennej i pełnoziarnistej - wyrób własny (1,3,7)	7 szt
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Kasza bulgur (1)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Jogurt naturalny (7)	50 g
	Mix sałat z kukurydzą z sosem winegret (10)	40 g	Ogórek kiszony z porem i oliwą (10)	80 g	Marchewka z groszkiem oprószana mąką pszenną (1,7)	80 g	Surówka kolorowy Colesław z jogurtem (kapusta biała i czerwona) (7)	80 g	Buraczki z oliwą	40 g
PODWIECZOREK	Maślanka truskawkowa do picia (7) + paluch kukurydziany	150 ml / 2 szt	Chałka pszenna (1,3,7) + dżem porzeczkowy niskosłodzony	50 g/20 g	Pucharek twarogowy z kawałkami brzoskwini posypany wiórkami czekolady (7)	150 g	Brioszka pszenna z owocem (1,3,7)	1 szt.	Smoothie marchew jabłko z dodatkiem banana + Błyszki pszenne (1,3,7)	150 ml/10 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 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. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki 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 Orzechów Ziarnych		CZWARTEK		PIĄTEK Dzień makaronu	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Zacierka z mąki durum na mleku (1,3,7)	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
	Pasztet zapiekany wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z koperkiem i majonezem (3,10)	20 g
	Kremowy serek Tosca z ziołami (7)	20 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Masło orzechowe 100%B/C (5,8)	20 g	Rukola	3 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g
			Rzodkiewka	20 g	Salata	5 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok warzywno- owocowy [tłoczony]	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa brukselkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą ziemniakami majerankiem i koperkiem (9)	250 ml	Zupa krem z pomidorów z ziemniakami posypana słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa kalafiorowa zabelana z makaronem z mąki durum z koperkiem (1,3,7,9)	250 ml
	Makaron świderki z maki durum z sosem bolognese i mięsem mieszanym drobiowo- wieprzowym mielonym i włoszczyzną (1,3,9)	280 g	Kotlet schabowy panierowany klasycznie w bułce tartej (1,3)	70 g	Pampuchy drożdżowe z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt	Kolorowy kurczak w kawałku z curry z papryką z zieloną fasolką szparagową na mleku kokosowym zagęszczony mąką pszenną (1)	120 g	Ryba Mintaj panierowana z bułką tartą z dodatkiem sezamu (1,3,4,11)	70 g
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa truskawkowa na maślanie (7)	50 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g
	Mix sałat z papryką i sosem winegret (10)	40 g	Mizeria z jogurtem i szczypiorkiem (7)	80 g	Salatka owocowa z ananasa brzoskwini z jabłkiem i sokiem z cytryny	40 g	Marchewka tarta z selerem i oliwą posypana natką pietruszki (9)	40 g	Surówka z kapusty białej z porem z cebulką i oliwą	80 g
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z musem gruszkowym + domowe musli (płatki owsiane, kukurydziane) z rodzynkami (1,7)	150 g/20 g	Domowe ciasto z śliwkami Torcikowej Chatki z mąki pszennej (1,3,7)	50 g	Weka pszenna (1) +pasta z zielonego groszku z dodatkiem twarogu i czarnuszką (7)	50 g/20 g	Deser kremowego serka białego z musem porzeczkowym na biszkoptach pszennych (1,3,7)	150 g	Koktajl banan truskawka na mleku (7) + mini rogalik pszenny (1,3,7)	150 ml/1szt

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.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. lubin 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