



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki ryżowe na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku z nutą wanilii (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
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa 93 % mięsa (1,6,9,10)	1 szt	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Gzik [twarożek] ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z twarogowo rybna tuńczyka z oliwą (4,7)	20 g	Rukola	3 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	20 g
					Ketchup (1,10)	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	Kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami z pomidorami i natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo- warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa różowy krem z buraka z ziemniakami zabieleny z natką posypyany słonecznikiem (7,9)	250 ml	Zupa wielowarzywna z zielonym groszkiem zabieleny z ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem (9,10)	250 ml
	Kaszotto z kaszy jęczmiennej pęczak z wieprzowiną w kawałku brokułem kalafiemem i marchewką z sosem śmietanowo koperkowym z mąką pszenną (1,7)	220 g	Nuggetsy z kurczaka panierowane w płatkach owsianych z bułką tartą (1,3)	70 g	Zrazik z mięsa wieprzowego mielonego w sosie pieczeniowym z mąką pszenną (1,3)	70 g/50 ml	Ryba Mintaj w panierce w bułce tartej [1,3,4]	70 g	Gulasz wegetariański z ciecierzycą, kolorową papryką w sosie pomidorowym z mąką kukurydzianą	120 g
			Ziemniaki z koperkiem	100 g	Makaron z maki durum (1,3)	100 g	Ziemniaki	100 g	Ryż paraboliczny	100 g
	Surówka z selera pora kukurydzy z sosem jogurtowo-majonezowym (3,7,9,10)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kolorową papryką z oliwą	40 g	Ogórek kiszony z marchewką cebulką i oliwą (10)	80 g	Kapusta kiszona z oliwą z natką pietruszki (10)	80 g	Buraczki z cebulą i oliwą	40 g
PODWIECZOREK	Mus jabłkowy + chrupki kukurydziane	1 szt / 5 g	Słodka bułeczka pszenna z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt.	Koktajl straciatella z bananem i wiórkami czekolady na jogurcie (7) + pieczywo chrupkle pszenne (1)	150 ml/ 2 szt	Deser z kremowym serkiem białym z galaretką borówkową (7)	150 g	Kisiel truskawkowy do picia + herbatniki (1,3,7)	150 g/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 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. 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



	PONIEDZIALEK Dzień Jabłka		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowe płatki o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7)	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Płatki kukurydziane 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)	50 g
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty gouda (7)	20 g	Polędwica sopocka (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka i tuńczykiem z majonezem i koperkiem (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	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	20 g	Ogórek	20 g
								Salata	5 g	
II ŚNIADANIE	Jabłko	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok warzywno- owocowy [tłoczony]	150 ml
OBIAD	Zupa lekka grochówka z kielbaską wieprzową 93 % mięsa z ziemniakami z majerankiem i natką (1,6,9,10)	250 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze drobiowo-warzywnym (9)	250 ml	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej z ziemniakami zabelana i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabelana z makaronem z maki durum z natką pietruszki (1,3,7,9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni i ciecierzycy z ziemniakami natką pietruszki i pestkami dyni (9)	250 ml
	Makaron penne z mąki durum z mięsem z kurczakiem ze szpinakiem w sosie śmietanowo- serowym [mozzarella] z delikatną nutą czosnkową zagęszczony mąka pszenna (1,3,7)	220 g	Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy z cukinią panierowany z bułka tartą (1,3)	70 g	Bitka wieprzowa panierowana w mące pszennej w sosie cebulowym zagęszczonym mąka pszenna [1]	70 g/50 ml	Filet z Mintaja panierowany w chrupiącej panierce w bułce tartej (1,3,4)	70 g	Pierogi na słodko z serkiem - ciasto z maki pszennej i pełnoziarnistej wyrób własny (1,3,7,8)	7 szt
	Surówka z kapusty białej z marchewką i oliwą	40 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g	Mix kasz gryczana jęczmienna [1]	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa z czarnej porzeczki na jogurcie (7)	50 ml
			Mizeria z ogórkiem rzodkiewką koperkiem i jogurtem (7)	80 g	Buraczki lekko chrzanowe z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i oliwą (10)	80 g	Surówka marchewki tartej i brzoskwiń z sokiem z cytryny	40 g
PODWIECZOREK	Koktajl ananas pomarańcza z miętą + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/10 g	Mufinka z jabłkiem z Torcikowej Chatki z mąki pszennej - wyrób domowy (1,3,7)	1 szt	Jogurt truskawkowy (7)	1 szt.	Deser a' la kinder Country z twarogiem ryżem preparowanym posypyany wiórkami czekolady (7)	150 g	Wafle kukurydziane + masło orzechowe B/C 100 % (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. 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. tubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
 Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny