

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK DZIEŃ KAPUSTY		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku z nutą wanilii (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] 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 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
	Półdewca 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.	Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10)	20 g	Humus z suszonymi pomidorami (11)	20 g
	Serek Tosca z rzodkiewką (7)	20 g	Papryka	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Salata	5 g
					Ketchup (1,10)	20 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok warzywno -owocowy [tłoczony]	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym (9)	250 ml	Rosół z drobnym makaronem nitki z mąki durum na wywarze drobiowo - warzywnym z lubczykiem (1,3,9)	250 ml	Zupa krem z zielonego groszku zabieleny z ziemniakami posypana słonecznikiem (7,9)	250 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniaki z natką pietruszki z pomidorami (9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jaglanej i z natką pietruszki (9)	250 ml
	Makaron łazanki z mąki durum z kapustą białą z cebulką i mięsem wieprzowym (1,3)	260 g	Udko pieczone w ziołach	70 g	Naleśniki na słodko z serkiem i musem jabłkowym - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1,3,7)	2 szt.	Gulasz a'la strogonoff z mięsem wieprzowym, papryką, pieczarkami, ogórkiem kiszonym i cebulką w sosie pieczeniowym z mąką pszenną (1,10)	120 g	Mintaj panierowany z dodatkiem słonecznika i bułki tartej (1,3,4)	70 g
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa truskawkowa na bazie maślanki (7)	50 ml	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g
	Ogórek kiszony z koperkiem i oliwą (10)	40 g	Colesław z majonezem i jogurtem (3,7,10)	80 g	Marchewka z ananasek posypana orzechami (5,8)	40 g	Mix sałat z kukurydzą i sosem winegret (10)	40 g	Buraczki z papryką i oliwą	80 g
PODWIECZOREK	Brioszka pszenna z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt.	Koktajl banan, czarna porzeczka z kefirem (7) + mini rogalik maślany (1,3,7)	150 ml/ 1 szt.	Pieczywo chrupkie pszenne + pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni (1)	3 szt. +20 g	Jogurt z domowym musli (płatki owsiane i kukurydziane) z żurawiną i suszonym bananem (1,7)	150 g/ 20 g	Deser straciatella (włórki czekolady) z serka białego (1,7)	150 g
<p>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. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</p>									<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietetyk kliniczny</p>	

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK DZIEŃ OWSIANKI		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku z musem jabłkowym i cynamonem (1,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kasza kukurydziana na mleku (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 (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Dżem niskosłodzony brzoskwinowy	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka zielonym groszkiem i z koperkiem (3,10)	20 g
	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10)	20 g	Salata	5 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g
					Rukola	3 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
OBIAŁ	Zupa krem brokułowo - serowy (mozzarella) z ziemniakami, posypany słonecznikiem (7,9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem (7,9,10)	250 ml	Zupa pieczarkowa zabelana z makaronem z mąki durum z natką pietruszki (1,3,7,9)	250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z pomidorami z kaszą bulgur i natką pietruszki (1,9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem neapolitańskim z mięsem mielonym drobiowym i włoszczyzną zagęszczony mąką kukurydzianą (1,3,9)	280 g	Kotlet schabowy panierowany z dodatkiem sezamu i bułki tartej (1,3,11)	70 g	Kurczak w kawałkach z marchewką, papryką, dynią w mleku kokosowym zagęszczony mąką pszenną (1)	120 g	Paluszki rybne panierowane klasycznie w bułce tartej (1,3,4)	3 szt.	Pierogi ruskie - ziemniaczano serowe z cebulką - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1,3,7)	7 szt.
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g		
	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i kukurydzą z sosem winegret (10)	40 g	Mizeria z ogórka i rzodkiewki białej na jogurcie z koperkiem (7)	80 g	Fasolka szparagowa z cebulką i oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem i oliwą (10)	80 g	Surówka z marchewki i selera z jogurtem (7,9)	40 g
PODWIECZOREK	Maślanka truskawkowa do picia (7) + chrupki kukurydziane	150 ml / 5 g	Ciasto marchewkowe z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3,7)	50 g	Wafle ryżowe w polewie malinowej (1,6,7)	1 op	Serek kakaowy z białą czekoladą (7)	150 g	Smothie truskawka, sok jabłkowy + herbatniki (1,3,7)	150 g/10 g
<p>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH 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.</p>									<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietetyk kliniczny</p>	

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku (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 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	Paszтет wieprzowy pieczony (1,6,9,10)	20 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (7)	20 g	Papryka	20 g	Pasta z pieczonej papryki z oliwą i słonecznikiem	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z jajka z brokułem i majonezem (3,10)	20 g
	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Salata	5 g	Rzodkiewka	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	Sok warzywno -owocowy [tłoczony]	150 ml
OBIAD	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabelana z makaronem drobnym z mąki durum (1,3,7,9)	250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem zabelana z ziemniakami i koperkiem (3,7,9)	250 ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka)z mlekiem kokosowym z groszkiem ptysiowym (1,3,9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i z natką pietruszki (9)	250 ml
	Risotto z mięsem wieprzowym w kawałkach z papryką, kalafior, fasolką szparagową w sosie śmietanowo - koperkowym zagęszczonym mąką pszenną z natką pietruszki (1,7)	220 g	Nugetsy drobiowe panierowane w płatkach kukurydzianych i bułce tartej (1,3)	3 szt	Pulpecik z mięsa wieprzowego z sosem cebulowym zagęszczonym mąką pszenną (1,3)	70 g/50 g	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej (1,3,4,11)	70 g	Naleśniki z serkiem - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej pełnoziarnistej (1,3,7)	2 szt.
			Ziemniaki z koperkiem	100 g	Kasza pęczak (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa porzeczkowa na bazie jogurtu (7)	50 ml
	Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego, marchewki, pora z oliwą (10)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i sosem jogurtowo - czosnkowym (7)	40 g	Surówka z marchewki z zielonym groszkiem i z oliwą	40 g	Kapusta kiszona z papryką i oliwą (10)	80 g	Surówka z marchewki, z brzoskwinia i z sokiem z cytryny	40 g
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z kulkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru (1,7)	150 g/20 g	Rogalik pszenny maślany z powidłami (1,3,7)	1 szt	Koktajl chia z bananem, brzoskwinia na maślanie (7) + bliszkopty pszenne (1,3,7)	150 ml/10 g	Deser a'la kinder country na twarożku z ryżem preparowanym, posypyany wiórkami czekoladowymi (1,7)	150 g	Kriksy paprykowe + sos salsa	1szt./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. 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. 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



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowa kasza manna na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	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)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Parówka drobiowa 93 % mięsa (1,6,9,10)	1 szt.	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Salatka z jajka w sosie tatarskim (3,10)	20 g
	Serek z dżemem porzeczkowym (7)	20 g	Salata	5 g	Pasta z kurczaka i włoszczyzny (9)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ketchup (1,10)	20 g	Pomidor	20 g	Salata	5 g
					Ogórek	20 g				
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok warzywno -owocowy (tłoczony)	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa brukselkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml	Domowy rosółek z kluseczkami z mąki pszennej na wywarze drobiowo- warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa gulaszowa z papryką, mięsem wieprzowym, ziemniakami i natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa krem ziemniaczano - cebulowy ze słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ryżem parabolicznym i koperkiem (7,9)	250 ml
	Delikatny butter chicken - kurczak w kawałku, kalafior papryka, cebula w sosie pomidorowym z mlekiem kokosowym z mąką kukurydzianą i kurkumą	120 g	Rumsztyk mielony z mięsa wieprzowego podany z cebulką (1,3)	70 g	Pampuchy drożdżowe z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.	Pieczony schab w ziołach z sosem pieczeniowym zagęszczony mąką pszenną (1)	70 g/50 ml	Filet z Mintaja panierowany w bułce tartej (1,3,4)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g	Domowa nutella - powidła śliwkowe, banan, kakao	50 g	Kasza bulgur (1)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g
	Mix sałat, kukurydza z sosem winegret (10)	40 g	Kapusta biała z koperkiem zasmażana z dodatkiem mąki pszennej i masła (1,7)	80 g	Surówka z tartej marchewki z sokiem z cytryny	40 g	Buraczki lekko chrzanowe	80 g	Włoszczyzna w sosie pomidorowym z mąką kukurydzianą (9)	80 g
PODWIECZOREK	Shake waniliowo - truskawkowy z bananem na jogurcie naturalnym (7) + pieczywo chrupkie pszenne (1,3,7)	150 ml/2 szt.	Mufinka z czerwoną porzeczką z Torcikowej Chatki-wyrób domowy (1,3,7)	1 szt.	Weka pszenna z pastą twarogową z czarnuszką (1,7)	50 g/20 g	Jogurt brzoskwinowy (7) + biszkopty pszenne (1,3)	1 szt/2 szt	Deser a'la kinder bueno z kremowego serka z posypką orzechową wiórkami czekolady na herbatniku (1,3,7,8)	150 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. 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 możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
 Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny