



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK DZIEŃ GRUSZKI	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto , cykorja) na mleku (1,7)	200 ml	Czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne (1,11)	50 g	Pieczywo pszenne i graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - razowe (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
	Dżem porzeczkowy niskosłodzony	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Kremowy serek Tosca z koperkiem (7)	20 g	Pasta z jajka z serem żółtym i dodatkiem majonezu (3,7,10)	20 g	Papryka	15 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z majonezem i szczypiorkiem (3,10)	20 g
	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Wiórki rzodkiewki	10 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g
			Salata	5 g	Rukola	3 g	Ogórek kiszony (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	Sok owocowy + marchew słupek	150 ml/ 40 g
OBIAD	Zupa jarzynowa z brukselką zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml	Zupa krem z dyni na wywarze warzywnym zagęszczony kaszą kukurydzianą z pestkami dyni (9)	250 ml	Zupa z soczewicy z kaszą jaglaną, pomidorami, zabelana mlekiem kokosowym i z natką pietruszki (9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolognese i mięsem drobiowo-wieprzowym mielonym i włoszczyzną zagęszczony mąką kukurydzianą (1,3,9)	280 g	Paluszki rybne panierowane w bułce tartej (1,3,4)	3 szt.	Naleśniki z mięsem wieprzowym z cebulką z mąki pszennej i pełnoziarnistej (1,3)	2 szt.	Nugetsy drobiowe panierowane w płatkach owsianych i bułką tartą [1,3]	3 szt.	Pancake z dodatkiem mąki pszennej (1,3,6,7,8,10)	3 szt.
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Sos pomidorowy z mąką kukurydzianą	50 ml	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa truskawkowa z jogurtem (7)	50 ml
	Surówka mix sałat z rzodkiewką i ogórkiem z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i oliwą (10)	80 g	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką fasolą czerwoną i sosem jogurtowym z nutą czosnkową (7)	40 g	Buraczki z jabłkiem i oliwą	80 g	Surówka z marchewki i gruszki z sokiem z cytryny i rodzynkami (12)	40 g
PODWIECZOREK	Maślanka truskawkowa (7) + bliszkopty (1,3,7)	150 g/10 g	Mini wafle w polewie malinowej (1,5,6,7,8)	1 op.	Mufinka mikołajkowa z przyprawami korzennymi wyrób domowy z Torcikowej Chatki z mąki pszennej (1,3,6,7,9,10)	1 szt.	Koktajl malinowo bananowy na jogurcie naturalnym (7) + mini bułka maślana [1,3,7]	150 ml/ 1 szt.	Pieczywo lekkie chrupkie (1) + pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem i oliwą	3 szt./ 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. 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		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Kakao 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
	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa (6,9,10)	1 szt.	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (6,9,10)	20 g	Pasta z jajka i tuńczyka z majonezem i koperkiem (3,4,10)	20 g
	Gzik z rzodkiewką (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Pomidor	20 g	Humus (11)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Ketchup (1,10)	20 g	Rukola	3 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
			Ogórek	20 g			Salata	5 g		
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Sok warzywno- owocowy	150 ml
OBIAD	Zupa ziemniaczanka z kiełbaską wieprzową z natką pietruszki (1,6,9,10)	250 ml	Domowy bulion na wywarze drobiowo -warzywnym z kluseczkami z mąki durum z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z makaronem z mąki durum i natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	250 ml	Zupa krem z zielonym groszkiem, ziemniakami, koperkiem i mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym posypyany pestkami dyni (9)	250 ml
	Kurczak z marchewką papryką dynią w sosie śmietanowym curry z mąką pszenną [1,7]	120 g	Kotlet schabowy w klasycznej panierce z bułki tartej (1,3)	70 g	Delikatna potrawka z indyka z marchewką groszkiem w sosie śmietanowym z mąką pszenną (1,7)	120 g	Ryba Mintaj panierowana z dodatkiem słonecznika (1,3,4)	70 g	Pierogi z serkiem białym z nutą waniliową z mąką pszenną i pełnoziarnistą (1,3)	7 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Kasza jęczmienna (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa jogurtowo malinowa (7)	50 ml
	Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą	40 g	Surówka z ogórka z rzodkiewką białą w sosie jogurtowym (7)	80 g	Buraczki z oliwą	40 g	Kapusta kiszona z porem i oliwą (10)	80 g	Marchew słupek	40 g
PODWIECZOREK	Mus jabłkowy + chrupki kukurydziane	1 szt./5 g	Ciasto z Torcikowej Chatki z truskawkami z mąką pszenną - wyrób domowy (1,3,7)	50 g	Jogurt brzoskwiniowy (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	1 szt./4 szt.	Koktajl porzeczkowo bananowy na mleku (7) + mini rogal maślany [1,3,7]	150 ml/ 1 szt.	Tortille kukurydziane - zdrowa przekąska (1,6,8)+ sos pomidorowy	1 op. / 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. 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	

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA DZIEŃ RYBY OBIAD WIGILIJNY		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto, cykorja) na mleku (1,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kasza manna na mleku z sokiem malinowym (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
	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z fasoli z natką pietruszki	20 g	Pasztet zapiekany wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Rukola	3 g	Pasta z jajka z koperkiem i majonezem (3,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
					Papryka	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 owocowy + marchew słupki	150 ml/ 40 g
OBIAD	Zupa żurek z ziemniakami i kielbaską wieprzową z majerankiem (1,6,9,10)	250 ml	Domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z mąki durum natką pietruszki i lubczykiem (1,3,9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym z koperkiem z domowymi uszkami z mąki pszennej z kapustą kiszoną i pieczarkami (1,3,9,10)	250 ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, pietruszka, seler) z ziemniakami posypany słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa minestrone z fasolą czerwoną, papryką, pomidorami i cebulą z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Kaszotto z kaszy bulgur z mięsem mielonym wieprzowym i warzywami w kawałkach (groszek, marchewka, brokuł) w sosie śmietanowo - koperkowym z mąką pszenną (1,7)	220 g	Udko w ziołach (1,3)	70 g	Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej (1,3,4)	70 g	Gulasz wieprzowy w sosie pieczarkowym z mąką pszenną (1)	70 g	Naleśniki z serem czekoladowym - wyrób własny z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1,3,7)	2 szt.
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Makaron świderki z mąki durum (1,3)	100 g	Polewa brzoskwiowa na bazie jogurtu (7)	50 ml
	Mix sałat z rukolą, ogórkiem i sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kapusty czerwonej z natką pietruszki i oliwą	40 g	Warzywa po grecku (marchewka, pietruszka, cebula, przecier pomidorowy) zagęszczone mąką kukurydzianą	80 g	Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym i oliwą (10)	40 g	Surówka z marchewki i ananasa z orzechami (5,8)	40 g
PODWIECZOREK	Shake waniliowo - truskawkowy na jogurcie naturalnym (7) + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.	Jogurt naturalny (7) z płatkami owsianymi z żurawiną i bananem suszonym (1,12)	150 ml/ 20 g	Świąteczna Strucla makowa z mąki pszennej (1,3,7,8)	50 g	Biszkopt pszenny na waniliowym kremie mlecznym z musem porzeczkowym (1,3,7)	150 g	Pieczywo pszenne chrupkie (1) + pasta z soczewicy z natką pietruszki i oliwą	3 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. 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	WTOREK	ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE			Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
			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
			Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z pieczarkami, majonezem i koperkiem (3,4,10)	20 g
			Serek Tosca ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty (7)	20 g
			Ogórek kiszony (10)	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
							Salata	5 g
II ŚNIADANIE			Sok warzywno -owocowy [tłoczony]	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	WOLNE	WOLNE	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parolicznym z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml
			Ryż z jabłkiem prażonym z cynamonem (1,7,11)	220 g	Makaron penne z mąki durum z kurczakiem i brokułem w sosie śmietanowo serowym [mozarellą] zagęszczonym z mąką pszenną (1,3,7)	220 g	Mintaj panierowany w bułce tartej i dodatkiem sezamu (1,3,4,11)	70 g
			Polewa waniliowa z jogurtem naturalnym (7)	50 g			Ziemniaki puree (7)	100 g
			Surówka z marchewki z sosem mango	40 g	Mix sałat z papryką i oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z porem i oliwą (10)	80 g
PODWIECZOREK			Wafle kukurydziane + masło orzechowe (5,8)	2 szt./20 g	Smoothie pomarańczowe z bananem + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/ 4 szt.	Brioszka pszenna z serem białym (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 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.							OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Dominika Miklas Dietetyk kliniczny	