



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	DZIEŃ MANDARYNKI	PIĄTEK			
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	
	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo jasne graham (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50 g	Pieczywo pszenne (1,11)	50 g	
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	
	Serek Tosca z papryką (7)	20 g	Pasta z fasoli z oliwą i natką pietruszki (9)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z majonezem i szczypiorkiem (3,10)	20 g	
	Pasztet wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Ser żółty (7)	20 g	
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Sok warzywno -owocowy [tłoczony]	150 ml	Mandarynka	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	
OBIAD	WOLNE	Zupa pieczarkowa zabieleną z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa żurek z zakwasu żytniego z kiełbaską wieprzową ziemniakami posypany majerankiem na wywarze warzywnym (1,6,9,10)	250 ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa krem pomidorowy z bazylią posypany słonecznikiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml
		Makaron z mąki durum bolognese z mięsem wieprzowym z włoszczyzną zagęszczony mąką pszenną (1,3,9)	280 g	Pampuchy drożdżowe z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.	Kurczak curry w sosie z marchewką, papryką, cebulą w mleku kokosowym z mąką pszenną [1]	120 g	Ryba Mintaj panierowana z sezamem w bułce tartej (1,3,4,11)	70 g
				Polewa truskawkowa z jogurtem naturalnym (7)	50 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g
		Surówka z kapusty białej z porem i oliwą	40 g	Surówka z marchewki i jabłka z sokiem z cytryny	40 g	Mix sałat z rukolą, ogórkiem, kukurydzą i oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i oliwą (10)	80 g
PODWIECZOREK	Shake waniliowo-brzoskwiniowy na jogurcie (7) + pieczywo lekko chrupkie (1)	150 ml/ 3 szt.	Weka pszenna (1) + twarożek z koperkiem (7)	50g/ 20 g	Bułka pszenna słodka z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt.	Domowy deser ryż gotowany na mleku z sokiem malinowym (7)	150 ml	

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.Jajka 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. Barczyca 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 DZIEŃ MLEKA		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	<b>Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7)</b>	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne graham (1,11)	50 g	Pieczywo jasne razowe (1,11)	50 g	<b>Pieczywo jasne i żytnie (1,11)</b>	50 g	Pieczywo jasne graham (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g	<b>Masło (7)</b>	10 g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	<b>Ser żółty (7)</b>	20 g	<b>Dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony</b>	20 g
	<b>Gzik z rzodkiewką (7)</b>	20 g	<b>Pasta z jajka i tuńczyka z koperkiem z dodatkiem majonezu (3,4,10)</b>	20 g	Pasta z ciecierzycy i pieczonej papryki ze słonecznikiem	20 g	Pomidor	20 g	Jajko (3)	1 szt.
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Papryka	20 g
<b>II ŚNIADANIE</b>	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
<b>OBIAD</b>	<b>Zupa jarzynowa brokułowa z kalaflorem z ziemniakami zabieleną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)</b>	250 ml	<b>Zupa domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem z mąki durum z lubczykiem (1,3,9)</b>	250 ml	Zupa ziemniaczanka z <b>kiełbaską wieprzową z natką pietruszki (1,6,9,10)</b>	250 ml	Zupa barszcz czerwony <b>ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)</b>	250 ml	Zupa krem z zielonego groszku, zabieleny mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym z <b>grzankami pszennymi (1,9)</b>	250 ml
	<b>Gulasz wegetariański z ciecierzycą, cukinią, papryką i pomidorami z natką pietruszki z mąką kukurydzianą</b>	120 g	Udko z kurczka pieczone w <b>ziołach</b>	70 g	Potrąka indyka w sosie <b>śmietanowym zagęszona mąką pszenną (1,7)</b>	70 g/50 ml	<b>Pierogi z mięsem mieszanym drobiowo - wieprzowym omaszczone cebulką - ciasto z dodatkiem mąki pełnoziarnistej -wyrób własny (1,3)</b>	7 szt.	Ryba Mintaj panierowana z <b>dodatkiem słonecznika i bułce tartej (1,3,4)</b>	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	<b>Kasza bulgur (1)</b>	100 g	<b>Salatka z ogórka kiszzonego z koperkiem i z oliwą (10)</b>	40 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	<b>Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i z sosem winegret (10)</b>	40 g	Marchew z groszkiem polana <b>masłem (7)</b>	80 g	<b>Coleślaw z kapusty czerwonej z jogurtowo- majonezowym (3,7,10)</b>	80 g	<b>Bułka słodka pszenna z serem białym (1,3,7)</b>	1 szt.	Surówka z kapusty kiszzonej z <b>jabłkiem i z oliwą (10)</b>	80 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Jagurt owoce leśne (7)	150 g	Deser twarogowy na <b>biskoptach z kawałkami brzoskwini (1,3,7)</b>	150 g	<b>Mus jabłkowy + chrupki kukurydziane</b>	150 g / 5 g	<b>Koktajl truskawkowy na mleku (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)</b>	150 ml/10 g	<b>Bułka słodka pszenna z serem białym (1,3,7)</b>	1 szt.
<p><b>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.Jajka 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. Barczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek slarki 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.</b></p>									<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  <b>Dominika Miktaś</b>  Dietetyk kliniczny</p>	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Musli [płatki kukurydziane, owsiane] z żurawiną na mleku (1,7,12)	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 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	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z brokułem i majonezem (3,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Ogórek	20 g	Parówka drobiowa (6,9,10)	1 szt.	Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pasta rybna-tuńczyk z jajkiem i ogórkiem kiszonym (3,4,10)	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Ketchup (1,10)	20 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 g
				Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Papryka	20 g	
<b>II ŚNIADANIE</b>	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
<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml	Zupa pomidorowa zabelana z makaronem drobnym z mąki durum na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	250 ml	Zupa krem z cukinii z ziemniakami, zabelana z czosnkiem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo- warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa z w fasolki szparagowej z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Risotto z wieprzowiną w kawałku z brokułem, kalafiorom i marchewką z sosem śmietanowo - koperkowym z mąką pszenną (1,7)	220 g	Paluszki rybne z Mintaja w bułce tartej [1,3,4]	3 szt.	Zrazik z mięsa drobiowo-wieprzowego mielonego w sosie pieczarkowym z mąką pszenną (1,3)	70 g/50 ml	Kotlet schabowy panierowany klasycznie w bułce tartej (1,3)	70 g	Pancake z mąki pszennej (1,3,6,7,8,10)	3 szt.
			Ziemniaki z koperkiem	100 g	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa brzoskwińowa na bazie jogurtu (7)	50 ml
Mix sałat z papryką z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką ze szczypiorkiem z sosem jogurtowo-ziołowym (7)	40 g	Buraczki	80 g	Zasmażana kapusta czerwona z mąką pszenną i masłem z natką pietruszki (1,7)	80 g	Surówka z marchewki tartej z orzechami (5,8)	40 g	
<b>PODWIECZOREK</b>	Shake malina, banan na jogurcie naturalnym (7) + mini bułka maślana [1,3,7]	150 ml/ 1 szt.	Muffinka z czerwoną porzeczką z Torcikowej Chatki wyrób domowy (1,3,7)	50 g	Twarożek z ryżem preparowanym posypyany wiórkami czekolady (7)	150 g	Galaretka wiśniowa + herbatnik pszenny (1,3,7)	150 g / 10 g	Weka pszenna (1) +pasta z zielonego groszku	50 g/ 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 alergię 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.soje 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 slarki i slarczany, 13. łublin 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



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK DZIEŃ MIGDAŁA		ŚRODA DZIEŃ MASŁA ORZECHOWEGO		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Kakao na mleku (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)	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	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Masło orzechowe 100% bez cukru (5,8)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z majonezem i szczypiorkiem (3,10)	20 g
	Serek brzoskwiniowy (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ogórek	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Roszponka	3 g	Rzodkiewka	20 g
		Rzodkiewka	20 g	Rukola	3 g					
<b>II ŚNIADANIE</b>	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 [tłoczony]	150 ml
<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem i majerankiem (9)	250 ml	Zupa krem z cebuli zabieleny, posypany koperkiem i grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1,7,9)	250 ml	Zupa z soczewicy z kaszą jaglaną, pomidorami, zabieleną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml
	Makaron łazanki z mąki durum z kapustą kiszoną z cebulką i mięsem wieprzowym mielonym (1,3)	260 g	Udko pieczone w ziołach z dodatkiem płatków migdałów (8)	70 g	Indyk w kawałkach w sosie paprykowo-pomidorowym zagęszczony mąką kukurydzianą	120 g	Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej (1,3,4)	70 g	Pierogi z serkiem białym z mąką pszenną i pełnoziarnistą -wyrób własny (1,3,7)	7 szt.
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa jogurtowo-malinowa (7)	50 ml
	Surówka z ogórka kiszzonego z porem i z oliwą (10)	40 g	Colesław z czerwonej kapusty (3,10)	80 g	Mix sałat z rukolą, kukurydzą i sosem winegret (10)	40 g	Salatka z kiszzonej kapusty żurawiną i z oliwą (10)	60 g	Surówka z ananasa i marchewki tartej z sokiem z cytryny	40 g
<b>PODWIECZOREK</b>	Jogurt naturalny z kulkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru (1,7)	150 g/20 g	Paluch pszenney z owocem (1,3,7)	1 szt.	Deser twarogowy waniliowy na herbatnikach pszennych polany mussem porzeczkowym (1,3,7)	150 g	Koktajl chia z brzoskwinia i bananem na jogurcie (7) + paluch kukurydziany	150 ml/2 szt.	Weka pszenna (1) + pasta z fasoli z jabłkiem i oliwą	2 szt./20 g
<p><b>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011:</b> 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.sól i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Garczyca 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.</p>									<p>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  <b>Dominika Miklas</b>            Dietetyk Kliniczny</p>	