



	PONIEDZIAŁEK DZIEŃ BANANA		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki ryżowe na mleku z cynamonem (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Owslanka na mleku z suszonymi morelami (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1)	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
	Ser żółty (7)	20 g	Pasztet wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Serek wiejski (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Jajko gotowane + sos jogurtowo-majonezowy (3,7,10)	1 szt/20 g
	Polędwica sopocka (1,6,9,10)	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Parówka drobiowa (6,9,10)	1 szt.	Salata	5 g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g
	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
	Rzodkiewka tarta	15 g			Ketchup (1,10)	20 g			Rukola	3 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Sok warzywno -owocowy [tłoczony]	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g
OBIAD	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i majerankiem na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy pęczak z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml	Zupa krem z zielonego groszku z ziemniakami posypany słonecznikiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa ziemniaczanka z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z kaszą jaglaną i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	250 ml
	Makaron penne z mąki durum z kawałkami kurczaka z brokułami w sosie śmietanowo - serowym (mozzarella) (1,3,7)	220 g	Kotlet schabowy panierowany klasycznie w bułce tartej (1,3)	70 g	Pancake z mąki pszennej (1,3,7)	3 szt.	Zrazik z mięsa mieszanego drobiowo-wieprzowego w sosie pieczeniowym z serem zagęszczonym mąką pszenną (1,3,9)	70 g/50 ml	Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej z sezamem (1,3,4,11)	70 g
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa porzeczkowo - malinowa na bazie jogurtu (7)	50 ml	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g
Mix sałat z rukolą, ogórkiem, kukurydzą i oliwą	40 g	Buraczki z oliwą	80 g	Surówka z marchewki i brzoskwiń z sokiem z cytryny z dodatkiem migdałów (8)	40 g	Fasolka szparagowa z cebulką i oliwą	40 g	Surówka z kapusty białej z marchewką i z oliwą	80 g	
PODWIECZOREK	Koktajl bananowy na mleku z kawałkami czekolady (7) + paluch kukurydziany	150 ml / 2 szt.	Bułka pszenna słodka z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt.	Pasta z fasoli + pieczywo chrupkie pszenne (1)	20 g / 2 szt	Chałka pszenna (1,3,7) z dżemem truskawkowym niskosłodzoną	50 g/20 g	Deser a'la szarlotka - jabłko prażone z cynamonem z jogurtem na biszkoptach pszennych (1,3,7)	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. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

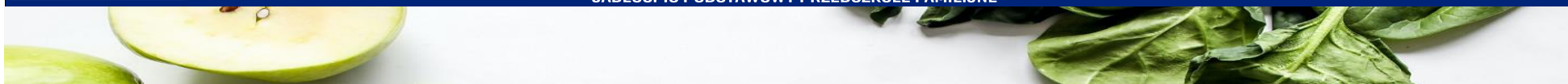
OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
 Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kasza manna na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1)	50 g	Pieczywo jasne i wieloziarniste (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1)	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
	Schab z pieca (1,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z porem z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g	Szynka bostońska (1,6,9,10)	20 g	Pasztet pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Twarożek z rzodkiewką (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z kurczaka i włoszczyzny z oliwą (9)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z jajka i tuńczyka z koperkiem z dodatkiem majonezu (3,4,10)	20 g
	Pomidor	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Sok warzywno -owocowy [tłoczony]	150 ml
OBIAŁ	Zupa kalafiorowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa domowy bulion na wywarze drobiowo-warzywnym z zacierką z mąki pszennej z lubczykiem (1,3,9)	250 ml	Zupa krem ziemniaczano-porowy z natką pietruszki na wywarze warzywnym posypany ziarnami słonecznika (9)	250 ml	Zupa pieczarkowa zabelana z makaronem z mąki durum z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z soczewicą i ryżem parabolicznym zabelana mlekiem kokosowym z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Kluski śląskie (1,3,6,7,9,10) / Sos mięsny z wieprzowiną w kawałku i cebulką zagęszczony mąką pszenną (1)	3 szt./120 ml	Nugetsy z kurczaka panierowane w płatkach kukurydzianych z dodatkiem bułki tartej (1,3)	70 g/3 szt.	Pulpet mielony z mięsa mieszanego drobiowo-wieprzowego w sosie pomidorowym zagęszczonym mąką pszenną (1,3)	70 g/50 ml	Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej (1,3,4)	70 g	Naleśniki z serkiem straciatella z wiórkami czekolady - wyrób własny z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1,3,7)	2 szt.
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Mix kasz - gryczana, pęczak, bulgur (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa brzoskwiowa na bazie jogurtu (7)	50 ml
	Mix sałat z papryką i sosem winegret (10)	40 g	Marchewka z groszkiem ze śmietaną na ciepło (7)	80 g	Buraczki z cebulą i oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem i z oliwą (10)	80 g	Surówka z marchwi i ananasa	40 g
PODWIECZOREK	Jogurt biszkoptyowy (1,3,7) + chipsy bananowe	1 szt./20 g	Rogal pszenny z dżemem (1,3,7)	1 szt.	Twarożek z ryżem preparowanym polany musem z malinowym (7)	150 g	Muffinka z porzeczką z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3,7)	50 g	Weka pszenna (1) z masłem orzechowym 100% (5,8)	50 g/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. 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
Dietyk Kliniczny



	PONIEDZIAŁEK DZIEŃ OWSA		WTOREK		ŚRODA DZIEŃ BEZ MIĘSA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i graham (1)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1)	50 g	Pieczywo jasne i wieloziarniste (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1)	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
	Półdzwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Dżem truskawkowy	20 g	Szynka bostońska (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ser żółty typu salami (7)	20 g	Papryka	20 g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta rybna z jajkiem i cebulą (3,4,10)	20 g
	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g
	Rzodkiewka tarta	15 g			Rukola	3 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 ogórkowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	250 ml	Domowy rosół na wywarze drobiowo -warzywnym z makaronem z mąki durum z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa krem z białych warzyw (seler, kalafior, pietruszka) na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	250 ml/ 3 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński zabieleny z białą fasolą, ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml
	Udko pieczone z sosem cebulowym zagęszczonym mąką pszenną (1,3)	70 g/50 ml	Paluszki rybne z Mintaja w bułce tartej [1,3,4]	3 szt.	Gołąbki wegetariańskie bez zawijania z ryżem, kapustą białą, soczewicą i pieczarkami (3) / Sos pomidorowy zagęszczony mąką pszenną (1)	100 g (1 szt.)/ 100 ml	Makaron z mąki durum a' la carbonara z szynką wieprzową w sosie śmietanowo-serowym (ser mozzarella) (1,3,7)	220 g	Pierogi z serkiem brzoskwinowym - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1,3,7)	7 szt.
	Kasza pęczak (1)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g			Polewa waniliowa na jogurcie (7)	50 ml
	Surówka z kapusty czerwonej z koperkiem i majonezem (3,10)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą	80 g	Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego, marchewki, pora z oliwą (10)	40 g	Mix sałat z rzodkiewką z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z marchewki tartej z jabłkiem z dodatkiem orzechów (5,8)	40 g
PODWIECZOREK	Shake malina, banan na mleku z dodatkiem płatków owsianych [1,7] + mini bułka maślana [1,3,7]	150 ml/ 1 szt.	Bułka słodka pszenna z serem białym (1,3,7)	1 szt.	Kisiel pomarańczowy + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.	Deser z serka białego na biszkopcie pszennym posypany kawałkami galaretki borówkowej (1,3,7)	150 g	Sałatka jarzynowa [marchew, ziemniak, groszek zielony, kukurydza, ogórek kiszony] z majonezem (3,10) + pieczywo chrupkie pszenne (1)	50 g/ 2 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



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA DZIEŃ WIELKANOCNY		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Zacierka z mąki pszennej na mleku (1,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i wieloziarniste (1,11)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1)	50 g	Pieczywo pszenne i razowe (1)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1)	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
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20 g	Kiełbaska wieprzowa (1,6,9,10)	1 szt.	Szynka świąteczna (1,6,9,10)	20 g	Pasztet wieprzowy (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z pieczarkami z majonezem i szczypiorkiem (3,10)	20 g
	Serek biały z koperkiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Jajko gotowane + sos tatarski na majonezie (3,10)	1 szt. / 20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Rzeżucha	2 g	Roszponka	3 g	Rzodkiewka	20 g
		Ketchup (1,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g					
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok owocowy [tłoczony]	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml	Zupa krem brokułowy zabieleny z cebulą i czosnkiem na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,7,9)	250 ml/ 3 g	Zupa żurek z zakwasu żytniego, zabieleny z ziemniakami, kiełbaską białą, majerankiem i koperkiem (1,6,7,9,10)	250 ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami zabieleną mlekiem kokosowym z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z makaronem z mąki durum z oregano i bazylią na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem neapolitańskim i mięsem drobiowo- wieprzowym mielonym i włoszczyzną zagęszczony mąką kukurydzianą (1,3,9)	280 g	Filet z kurczaka panierowany w bułce tartej (1,3)	70 g	Schab w sosie pieczeniowym z dodatkiem musztardy (1,10)	70 g/ 50 ml	Pampuchy z truskawką z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.	Ryba Mintaj panierowana z bułką tartą i słonecznikiem (1,3,4)	70 g
	Mix sałat z kukurydzą, papryką z sosem winegret (10)	40 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g	Mix kasz- peczak, jęczmienna i gryczana (1)	100 g	Polewa gruszkowa na jogurcie (7)	50 ml	Ziemniaki	100 g
			Colesław z białej kapusty z porem (3,10)	80 g	Ćwikła lekko chrzanowa z oliwą	80 g	Marchew słupek	40 g	Salatka z kiszonej kapusty z porem i oliwą (10)	80 g
PODWIECZOREK	Koktajl banan, malina z nasionami chia na maślanie (7) + paluch kukurydziany	150 ml / 2 szt.	Ciasteczka owsiane (1,5,6,7,8)	1 szt.	Babka Wielkanocna ucierana z jogurtem (1,3,7)	50 g	Weka pszenna (1) z twarogiem (7)	50 g/ 20 g	Deser z kaszy manny gotowany na mleku z sokiem malinowym (1,7)	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 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. 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 Miłtas
 Dietetyk kliniczny