



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	DZIEŃ MARCHEWKI	PIĄTEK
ŚNIADANIE		Herbata owocowa 200 ml	Kakao na mleku (7) 200 ml	Herbata owocowa 200 ml	Domowe musli z płatkami owsianymi kukurydzianymi i jęczmiennymi z żurawiną na mleku (1,7) 200 ml	
		Pieczywo pszenno - żytnie (1) 50 g	Pieczywo jasne graham (1) 50 g	Pieczywo jasne i wieloziarniste (1,11) 50 g	Kajzerka (1) 1 szt.	
		Masło (7) 10 g	Masło (7) 10 g	Masło (7) 10 g	Masło (7) 10 g	
		Serek wiejski z rzodkiewką (7) 20 g	Ser żółty (7) 20 g	Pasta z fasoli z cebulką 20 g	Ser żółty (7) 20 g	
		Drobiowa połędwica (1,6,9,10) 20 g	Pasta z jajka z tuńczykiem i szczypiorkiem z dodatkiem majonezu (3,4,10) 20 g	Szynka z indyka (1,6,9,10) 20 g	Rzodkiewka 20g	
		Ogórek 20 g	Pomidor 20 g	Papryka 20 g	Salata 5 g	
ZUPA + DESER + HERBATA		Zupa kapuśniak z ziemniakami i pomidorami na wywarze warzywnym z koperkiem (9) 200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,9) 200 ml	Zupa krem z pieczonej marchewki, soczewicy z ziemniakami na wywarze warzywnym z posypane pestkami dyni (9) 200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabelana śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10) 200 ml	
		Jogurt brzoskwinia (7) + paluch kukurydziany 150 g/ 2 szt	Brioszka pszenna z owocem (1,3,7) 1 szt	Weka pszenna (1) + pasta z sera białego z koperkiem (7) 2 szt/ 20 g	Budyń czekoladowy gotowany na mleku z konfiturą wiśniową (7) 150 g	
		Herbata owocowa 200 ml	Herbata owocowa 200 ml	Herbata owocowa 200 ml	Herbata owocowa 200 ml	
II DANIE + OWOC + KOMPOT		Makaron z mąki durum z kawałkami szynki wieprzowej z cukinią w sosie śmietanowo-serowym (ser mozzarella) (1,3,6,7,9,10) 220 g	Rumsztyk mielony z mięsa drobiowo-wieprzowego podany z cebulką (1,3) 70 g	Pancake z mąki pszennej (1,3,7) 3 szt	Mintaj panierowany w bułce tartej (1,3,4) 70 g	
			Ziemniaki puree (7) 100 g	Polewa waniliowa na jogurcie (7) 50 g	Ziemniaki 100 g	
		Mix sałat z papryką kukurydzą i sosem winegret (10) 40 g	Salatka z ogórka kiszzonego z marchewką porem i oliwą (10) 80 g	Jabłko prażone z cynamonem i orzechami (5,8) 40 g	Bukiet warzyw z masłem (7) 80 g	
		Gruszka 1 szt./ 100 g	Banan 1 szt./ 100 g	Mandarynka 1 szt./ 100 g	Jabłko 1 szt./ 100 g	
		Kompot owocowy jabłko śliwka wiśnia 200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest truskawka 200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczką wiśnia 200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest 200 ml	
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. Mleczaki 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 DZIEŃ ZUPY Z SOCZEWICĄ	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku z mussem jabłkowym i cynamonem (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień żyto) na mleku (1,7)	200 ml	Drobny makaron z mąki durum na mleku (1,3,7)	200 ml
	Pieczywo jasne graham (1)	50 g	Pieczywo jasne razowe (1)	50 g	Pieczywo jasne wieloziarniste (1,11)	50 g	Pieczywo jasne graham (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
	Paszтет zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty gouda (7)	20 g	Jajecznica na maselku (3,7)	80 g	Szynka bostońska (1,6,9,10)	20 g	Jajko w sosie tatarskim (3,10)	1 szt/20 g
	Serek z ziołami (7)	20 g	Salata	5 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Salata	5 g
	Ogórek	20 g	Papryka	20 g			Rukola	3 g	Ogórek	20 g
						Pomidor	20 g			
ZUPA + DESER + HERBATA	Zupa jarzynowa z kalaflorem brokułem i ziemniakami na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Rosół z kluseczkami pszennymi na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	200 ml	Zupa krem z czerwonej soczewicy z ziemniakami mlekiem kokosowym i natką na wywarze warzywnym z pestkami słonecznika (9)	200 ml
	Koktajl banan porzeczką na maślanie (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/ 2 szt.	Ciasto wieloowocowe z Torcikowej Chatki z mąki pszennej - wyrób domowy (1,3,7)	50 g	Jogurt naturalny z malinami (7) + chipsy bananowe	150 g/ 10 g	Serek kakaowy z wiórkami białej czekolady na biszkipcie pszennym (1,3,7)	150 g	Wafle ryżowe + masło orzechowe (5,8)	2 szt/20 g
	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
II DANIE + OWOC + KOMPOT	Makaron świderki z mąki durum z sosem neapolitańskim z mięsem drobiowo-wieprzowym mielonym z włoszczyzną zagęszczony mąką pszenną (1,3,9)	280 g	Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej (1,3,4)	70 g	Gulasz z indyka z pieczarkami i cebula w sosie śmietanowym z mąką pszenną (1,7)	120 g	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej (1,3)	70 g	Naleśniki z kremowym serkiem białym z mąki pszennej - wersja pieczona (1,3,7)	2 szt.
	Mix sałat z soczewicą, kukurydzą i sosem winegret (10)	40 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Kluski śląskie (3)	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa truskawkowa na bazie jogurtu (7)	50 ml
	Jabłko	1szt./100 g	Surówka z kapusty kiszzonej z żurawina i oliwą (10)	80 g	Buraczki z oliwą	80 g	Marchew z groszkiem polana masłem (7)	80 g	Surówka z ananasem i brzoskwinia z sosem mango	40 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Mandarynka	1szt./100 g	Gruszka	1szt./100 g	Banan	1szt./100 g	Jabłko	1szt./100 g
			Kompot owocowy jabłko śliwka wiśnia	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest truskawka	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczką wiśnia	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 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.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