



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK DZIEŃ CZOSNKU	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki ryżowe na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kasza jaglana na mleku (7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo wieloziarniste (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno -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
	Polędwica sopocka (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Parówka drobiowa 93 % mięsa (6,9,10)	1 szt.	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Jajko w sosie tatarskim (3,10)	1 szt/ 20 g
	Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (7)	20 g	Papryka	20 g	Pasta z jajka z tuńczykiem i szczypiorkiem (3,4,10)	20 g	Pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni	20 g	Salata	5 g
	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pomidor	20 g
					Ketchup (1,10)	20 g				
ZUPA + DESER + HERBATA	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10)	200 ml	Zupa lekka grochówka z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, ciecierzyca, seler, pietruszka) na wywarze warzywnym z grankami pszennymi (1,9)	200 ml
	Brioszka pszenna z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt.	Kisiel wiśniowy + paluch kukurydziany	150 g/ 2 szt.	Weka pszenna (1) + pasta piegusek z kolorowej papryki na bazie serka białego (7)	2 szt/ 20 g	Koktajl porzeczką malina banan na jogurcie (7) + mini rogal maślan (1,3,7)	150 ml/ 1 szt.	Deser twarogowy z mango na herbatnikach pszennych (1,3,7)	150 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	Kaszotto z kaszy pęczak z mięsem wieprzowym w kawałkach z papryką, kalafiosem, zielonym groszkiem w sosie śmietanowo koperkowym zagęszczonym mąką pszenną (1,7)	220 g	Udka pieczone z tymiankiem	70 g	Pampuchy drożdżowe z mąki pszennej z nadzieniem truskawkowym (1,3,7)	2 szt.	Gołąbki bez zawijania z ryżem mięsem wieprzowym cebulką i kapustą białą (1,3)	2 szt.	Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej i sezamie (1,3,4,11)	70 g
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa brzoskwiniowa na jogurcie (7)	50 ml	Sos pomidorowy zagęszczony mąką pszenną (1)	80 ml	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat z ogórkiem i winegret (10)	40 g	Colesław z kapusty białej (3,10)	80 g	Surówka z tartej marchewki, jabłka z sokiem z cytryny i orzechami (5,8)	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z porem koperkiem i oliwą (10)	40 g	Szpinak duszony na śmietanie z czosnkiem (7)	80 g
	Jabłko	1szt./ 100 g	Gruszka	1szt./ 100 g	Banan	1szt./ 100 g	Marchew słupek	60 g	Jabłko	1szt./ 100 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	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. 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



	PONIEDZIALEK		WTOREK DZIEŃ PIECZAREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto, cykorja) na mleku (1,7)	200 ml	Zacierka z mąki durum na mleku (1,3,7)	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1)	50 g	Pieczywo jasne i graham (1)	50 g	Pieczywo 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	Masło (7)	10 g
	Dżem porzeczkowy niskosłodzony	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Jajecznica na maselku (3,7)	80 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Serek wiejski (7)	20 g	Pasta z brokułowa z jajkiem i majonezem (3,10)	20 g	Salata	5 g	Humus z suszonymi pomidorami (11)	20 g	Ogórek	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Salata	5 g
ZUPA + DESER + HERBATA	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej: zielonej i żółtej z ziemniakami zabeliana śmietaną roślinną z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa krem z pieczarek ze śmietaną roślinną z natką pietruszki i drobnym makaronem z mąki durum na wywarze warzywnym (1,3,9)	200 ml	Zupa ziemniaczanka z kielbaską wieprzową i natką pietruszki (1,6,9,10)	200 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami jajkiem zabeliana śmietaną roślinną na wywarze warzywnym z koperkiem (3,9)	200 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, papryką, kukurydzą z ryżem parabolicznym pomidorami z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Shake waniliowo - truskawkowy z bananem na jogurcie naturalnym z płatkami owsianymi (1,7) + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt.	Mufinka z jabłkiem - wyrób domowy z mąki pszennej z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1 szt.	Wafle ryżowe + masło orzechowe (5,8)	2 szt./ 20 g	Deser a'la szarlotka z cynamonem jogurtem na biszkopcie pszennym (1,3,7)	150 g	Chałka pszenna (1,7) z miód naturalny	2 szt./ 10 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	Leczo z soczewicą mięsem wieprzowym, cukinią, papryką, cebulką w sosie pomidorowym zagęszczony mąką pszenną (1)	120 g	Kotlet mielony z indykiem z ciecierzycą marchewką i porem panierowany w bułce tartej (1,3)	70 g	Makaron z mąki durum z serem białym (1,3,7)	220 g	Schab pieczony z ziołami w sosie pieczeniowym zagęszczonym mąką pszenną (1)	70 g/ 50 ml	Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej (1,3,4)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa truskawkowa na bazie jogurtu (7)	50 ml	Mix kasz gryczana jęczmienna (1)	100 g	Ziemniaki	100 g
	Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koperkiem i oliwą	40 g	Salatka z ogórka kiszzonego w sosie musztardowym (1,10)	80 g	Surówka z marchewki i ananasa polana sokiem z cytryny	40 g	Kalafior z masłem i bułką tartą (1,7)	80 g	Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką i oliwą (10)	80 g
	Jabłko	1szt./ 100 g	Mandarynka	1szt./ 100 g	Gruszka	1szt./ 100 g	Marchew súpki	60 g	Banan	1szt./ 100 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	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. 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	