



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa malinowa	200 ml	Herbata owocowa z dzikiej róży	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa z owoców leśnych	200 ml	Herbata owocowa żurawinowa	200 ml
	Chleb bezglutenowy	50 g	Chleb bezglutenowy	50 g	Chleb bezglutenowy	50 g	Chleb bezglutenowy	50 g	Bułka bezglutenowa	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	Szynka b/g (6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z porem na majonezie (3,10)	20 g	Szynka b/g (6,9,10)	20 g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20 g
	Powidła śliwkowe niskosłodzone	20 g	Serek toska z koperkiem (7)	20 g	Paszтет sojowy (6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Hummus (11)	20 g
	Rzodkiewka	15 g	Ogórek	20 g	Rzodkiew biała	15 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Sałata	5 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Sałata	5 g
II ŚNIADANIE	Jabłko	1 szt./ 100g	Arbuz	1 szt./ 100g	Banan	1 szt./ 100g	Sok jabłkowy [tłoczony]	150 ml	Jabłko	1 szt./ 100g
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9,10)	200 ml	Zupa rosół z makaronem kukurydzianym na wywarze drobiowo warzywnym z natką pietruszki i lubczykiem (9)	200 ml	Zupa krem z pieczonej dyni i ciecierzycy z mlekiem kokosowym z dodatkiem ziemniaków na wywarze warzywnym posypana pestkami dyni (9)	200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy kukurydzianej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Makaron kukurydziany a'la bolognese z mięsa wieprzowego z soczewicą czerwoną zagęszczony mąką kukurydzianą	280 g	Udko pieczone w ziołach	70 szt/ 1szt	Pulpecik wieprzowy w sosie koperkowym zagęszczonym mąką kukurydzianą (3,7)	4 szt / 50g	Kluseczki leniwe z twarogiem - wyrób domowy z mąki bezglutenowej (3,7)	180 g	Filej z Mintaja soute (4)	70 g
			Ziemniaki młode z koperkiem	100 g	Kasza gryczana	100 g	Polewa truskawkowa z jogurtem (7)	50 g	Ziemniaki młode z koperkiem	100 g
	Mix sałat z zielonym groszkiem i marchewką z oliwą	40 g	Coleślaw z białej kapusty z sosem majonezowym (3,10)	40 g	Buraczki z oliwą i natką pietruszki	40 g	Marchewka z orzechami (5)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką natką i oliwą	40 g
			Brokuły	40 g	Kalafior	40 g			Surówka z ogórka kiszzonego z natką pietruszki i oliwą (10)	40 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy wiśnia agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka gruszka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Serek waniliowy (7)	1 szt	Koktajl brzoskwinowo-truskawkowy na jogurcie naturalnym (7)	130 ml	Bułka bezglutenowa z dżemem	1 szt./ 20g	Domowe ciasto z agrestem Torcikowej Chatki wyrób z mąki gryczanej (3,7)	50 g	Ciasteczko bezglutenowe (5,8,11)	1 szt

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 alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten 1a-pszenny; 1b-żytni, 1c- jęczmienny; 1d-owsiany; 1e-przenżytni, , 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. Borczyca 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 powyższych wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
 Natalia Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa wiśniowa	200 ml	Kawa z cykorii na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa malinowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa z dzikiej róży	200 ml
	Chleb bezglutenowy	50 g	Chleb bezglutenowy	50 g	Chleb bezglutenowy	50 g	Chleb bezglutenowy	50 g	Bułka bezglutenowa	1 szt
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Szynka b/g (6,9,10)	20 g	Szynka b/g (6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka b/g (6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Masło orzechowe (5,8)	10 g	Pasta z jajka i tuńczykiem z majonezem i koperkiem (3,4,10)	20 g	Pasta z czerwonej soczewicy z prażonym słonecznikiem z oliwą	20 g	Gzik z rzodkiewką (7)	20 g	Pasta z pieczonej marchewki z sezamem (11)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	15 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g
	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Śliwka	1 szt./ 100 g	Mus jabłkowo-buraczany	100 g	Banan	1 szt./ 100 g	Jabłko	1 szt./ 100g	Gruszka	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa brokułowa zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	200 ml	Delikatna zupa grochówka z ziemniakami z majerankiem i natką (9)	200 ml	Krem z białych warzyw zabieleny na wywarze warzywnym i z koperkiem z grzankami bezglutenowymi (7,9)	200 ml/5 g	Zupa neapolitańska z makaronem b/g z serem mozzarella na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	200 ml	Zupa ryżowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml
	Butter chicken - kurczak w delikatnym sosie maślanym z mlekiem kokosowym i kalafiozem zagęszczony mąką kukurydzianą (7)	4 szt / 50 ml	Kluseczki ziemniaczane z mąką bezglutenową (3,7)	180 g	Schab duszony z ziołami	70 g	Kurczak w kawałkach w sosie śmietanowo - ziołowym zagęszczony mąką kukurydzianą (7)	120 g	Ryba Mintaj soule z dodatkiem słonecznika (4)	70 g
	Kasza gryczana	100 g	Polewa brzoskwiniowa na maślanie (7)	50 g	Ziemniaki młode z koperkiem	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki młode z koperkiem	100 g
	Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i jogurtem (7)	40 g	Salatka owocowa ananas, gruszka, jabłko z sokiem z cytryny	40 g	Mizeria z jogurtem i szczypiorkiem (7)	40 g	Fasolka szparagowa z cebulką i sos musztardowym na zimno (10)	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną i oliwą (10)	40 g
	Marchewka mini z masłem (7)	40 g			Brokuły gotowane z masłem (7)	40 g			Bukiet warzyw	40 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy wiśnia agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka gruszka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Bułka bezglutenowa z twarogiem (7)	1 szt./ 20g	Bułka bezglutenowa z dżemem	1 szt./ 20g	Koktajl mango lassi z bananem i sokiem pomarańczowym	130 ml	Bułka bezglutenowa + powidła śliwkowe	1 szt / 20g	Jogurt owocowy (7)	1 szt

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 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 1a-pszenny; 1b-żytni, 1c- jęczmienny; 1d-owsiany; 1e-przenżytni, , 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, młdgoły, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i słarczany, 13. tulin 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:
Natalia Wanga - Czajewska
 Dietetyk Kliniczny