



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata malinowa	200 ml	Kakao na mleku [7] + herbata owoce leśne	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku [7] + Herbata czarna	200 ml	Płatki owsiane na mleku z suszonymi morelami [1d,7] + herbata truskawkowa	200 ml	Herbata owocowa dzika róża-malina	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe [1a]	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie [1a, 1b]	50 g	Pieczywo jasne i wieloziarniste [1a,11]	50 g	Pieczywo jasne graham [1a]	50 g	Kajzerka [1a]	1 szt.
	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g
	Polędwica drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Ser żółty [7]	20 g	Schab pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem z dodatkiem majonezu [3,10]	20 g
	Dżem porzeczkowy niskosłodzony	20 g	Pasta z jajka i tuńczyka z majonezem [3,4,10]	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty [7]	20 g
	Rzodkiewka tarta	20 g	Pomidor	20 g	Salata	5 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
	Ogórek	20 g	Papryka	20 g					Rzodkiewka	20 g
II ŚNIADANIE	Śliwka	1 szt./100 g	Melon	1 szt./100 g	Jabłko	1 szt./100 g	Banan	1 szt./100 g	Sok jabłkowo-marchewkowy [tłoczony]	150 ml
OBIAD	Zupa brokułowo - serowa (mozzarella) z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym [7,9]	200 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z koperkiem [7,9,10]	200 ml	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym [7,9]	200 ml	Domowy rosółek z makaronem z mąki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki [1a,3,9]	200 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9]	200 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem neapolitańskim z mięsem mielonym wieprzowym, włoszczyzną i soczewicą zagęszczony mąką kukurydzianą [1a,3,9]	220 g	Udko pieczone w ziołach prowansalskich	70 g	Gulasz z mięsem wieprzowo-drobiowym w kawałkach z ziemniakami i cebulką w sosie pieczeniowym z mąką pszenną [1a]	120 g	Mintaj panierowany z dodatkiem słonecznika i bułki tartej [1a,3,4]	70 g	Pierogi z serkiem waniliowym na słodko - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej [1a,3,7]	6 szt
			Ziemniaki	100 g	Kasza bulgur [1a]	100 g	Ziemniaki puree [7]	100 g	Polewa truskawkowa na jogurcie [7]	50 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z sosem winegret [10]	40 g	Marchewka z groszkiem gotowana polana masłem [7]	40 g	Buraczki z oliwą	40 g	Colesław z kapusty białej [3,10]	40 g	Marchewka	40 g
	Bukiet warzyw	40 g	Surówka z kapusty czerwonej z koperkiem i oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą [10]	40 g	Kalafior	40 g	Mix sałat z kukurydza i oliwą	40 g
	Mięta	200 ml	Kompot jabłko - śliwka	200 ml	Kompot wiśnia - agrest	200 ml	Kompot truskawka - porzeczka	200 ml	Kompot jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Brioszka z twarogiem [1a,3,7] - wyrób własny	1 szt.	Smoothie malina, mango na jogurcie naturalnym + biszkopty pszenne [1a,3,7] - wyrób własny	150 g/2 szt	Domowy jogurt naturalny z borówkami [7] - wyrób własny	150 g	Czekoladowa kasza jaglana gotowany na mleku [7] - wyrób własny	150 g	Brioszka pszenna z owocem [1a,3,7] - wyrób własny	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 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 możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
 Natalia Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owoce leśne	200 ml	Kasza manna na mleku z cynamonem [1a,7] + Herbata z dzikiej róży	200 ml	Herbata malinowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku [7] + Herbata czarna	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku [7] + herbata malinowa	200 ml
	Pieczywo jasne graham [1a]	50 g	Pieczywo jasne razowe [1a]	50 g	Pieczywo jasne i żytnie [1a, 1b]	50 g	Pieczywo jasne i wieloziarniste [1a,11]	50 g	Kajzerka [1a]	1 szt.
	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g	Masło [7]	10 g
	Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem [7]	20 g	Ser żółty [7]	20 g	Parówka drobiowa z kurczaka z wysoką zawartością mięsa [6,9,10]	1 szt	Ser żółty [7]	20 g	Jajko w sosie tatarskim [3,10]	1 szt/ 20 g
	Indyk pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Papryka	20 g	Twarożek z koperkiem [7]	20 g	Rukola	3 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pomidor	20 g
	Rzodkiewka	20 g			Sos pomidorowy	20 g				
II ŚNIADANIE	Jabłko	1szt./ 100 g	Arbuz	1szt./ 100g	Mus jabłkowy	1 szt	Śliwka	1szt./ 100g	Banan	1szt./ 100g
OBIAD	Zupa krem z kalafiora, marchewką, zielonym groszkiem i ziemniakami zabieleną na wywarze warzywnym z koperkiem ze słonecznikiem [7,9]	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki [1a,9]	200 ml	Węgierska zupa gulaszowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9]	200 ml	Zupa barszcz biały z jajkiem ziemniakami zabieleną z koperkiem na wywarze warzywnym [1b,3,7,9]	200 ml	Zupa z pieczonej dyni z natką z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym [9]	200 ml
	Wieprzowina w kawałkach z pieczarkami w sosie śmietanowym [1a,7]	120 g	Roladka wieprzowo-drobiowa w sosie musztardowo-pieczeniowym z ogórkiem kiszonym [1a,3,10]	70 g	Knedle z morelami - wyrób domowowy z mąki pszennej [1a,3]	3 szt	Drobiowy kotlecik z groszkiem i marchewką w łagodnym sosie curry z mlekiem kokosowym [1a,3]	70 g/ 50 g	Paluszki rybne z mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej [1a,3,4]	70 g/ 3 szt
	Kasza kuskus [1a]	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa jagodowo -jogurtowa [7]	50 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree [7]	100 g
	Surówka z kapusty czerwonej i oliwą	40 g	Kapusta kiszona z papryką i oliwą [10]	40 g	Salatka z marchewki i jabłka z cynamonem	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z fasolą czerwoną kukurydzą w sosie jogurtowym z nutą czosnkową [7]	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i z oliwą [10]	40 g
	Marchewka mini z oliwą	40 g	Brokuły	40 g	Kapusta pekińska z jogurtem [7]	40 g	Bukiet warzyw	40 g	Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem [1a,7]	40 g
	Mięta	200 ml	Kompot jabłko - śliwka	200 ml	Kompot wiśnia - agrest	200 ml	Kompot truskawka - porzeczka	200 ml	Kompot jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt straciatella z truskawkami [7] - wyrób własny	150 ml	Deser szarlotka z jogurtem i herbatnikami [1a,3,7] - wyrób własny	150 g	Kukurydza gotowana	100 g	Rogalik pszenny z powidłami [1a,3]	1 szt	Serek kakaowy z wiśniami [7] - wyrób własny	150 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚILKACH 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 pośilków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
 Natalia Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata malinowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku [7] + Herbata owoce leśne	200 ml	Herbata owocowa dzika róża- malina	200 ml	Kakao na mleku [7] +Herbata malinowa	200 ml	Drobny makaron z mąki durum na mleku [1a,3,7] + herbata czarna	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe [1a]	50 g	Pieczywo jasne i graham [1a]	50 g	Pieczywo pszenno - razowe [1a]	50 g	Pieczywo wieloziarniste [1a,11]	50 g	Kajzerka [1a]	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	10 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Ser żółty [7]	20 g	Indyk pieczony [1a,6,9,10]	20 g	Ser żółty [7]	20 g
	Pasztet drobiowo-wieprzowy [1a,6,9,10]	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z pieczonej papryki z oliwą i słonecznikiem	20 g	Pasta z jajka z zielonym groszkiem z dodatkiem majonezu [3,10]	20 g	Salata	5 g
	Rzodkiewka tarta	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
	Ogórek kiszony [10]	20 g			Rukola	3 g	Ogórek	20 g		
II ŚNIADANIE	Śliwka	1 szt./ 100 g	Sok jabłkowy (tłoczony)	1 szt./ 100 g	Melon	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g	Jabłko	1 szt./ 100 g
OBIAŁ	Zupa fasolowa z kielbaską z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym [1a,6,9,10]	200 ml	Klasyczny barszcz czerwony z ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym [9]	200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum i serem mozzarella posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym [1a,3,7,9]	200 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z pomidorami z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym [9]	200 ml	Zupa pomidorowa z kluseczkami na wywarze warzywnym z bazylią oregano i natką pietruszki [1a,3,9]	200 ml
	Kurczak w kawałku z kalafiolem i brokulem w sosie maślano-śmietanowym z serem mozzarella z mąką pszenną [1a,7]	120 g	Pampuchy na parze z nadzieniem truskawkowym [1a,3,7]	2 szt	Kotlet schabowy klasyczny w bułce tartej [1a,3]	1 szt [70g]	Pulpeciki z wieprzowo wołowe z dodatkiem soi w sosie pieczeniowym zagęszczonym mąką pszenną [1a,6]	4 szt/ 50 ml	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej [1a,3,4,11]	70 g
	Ryż paraboliczny z kurkumą	100 g	Polewa waniliowo-jogurtowa [7]	50 g	Ziemniaki	100 g	Mix kasz pęczak, bulgur [1a,1c]	100 g	Ziemniaki puree [7]	100 g
	Surówka z kapusty białej w sosie majonezowo-jogurtowym [3,7,10]	40 g	Salatka owocowa jabłko gruszka brzoskwinia z sokiem z cytryny	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką porem i sosem jogurtowo - czosnkowym [7]	40 g	Buraczki tarte lekko chrzanowe	40 g	Salatka kapusty białej z marchewką, rzodkiewką białą i jogurtem [7]	40 g
	Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką [10]	40 g	Marchew tarta z jogurtem [7]	40 g	Brokuły	40 g	Mix sałat z rzodkiewką i oliwą	40 g	Kalafior z bułką tartą i masłem [1a,7]	40 g
	Mięta	200 ml	Kompot jabłko - śliwka	200 ml	Kompot wiśnia - agrest	200 ml	Kompot truskawka - porzeczka	200 ml	Kompot jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Brioszka pszenna z budyniem gotowanym na mleku [1a,3,7] - wyrób własny	1 szt	Wafle kukurydziane + dżem owocowy niskosłodzony	2 szt/ 20 g	Mufinki z porzeczką z Torcikowej Chatki - wyrób domowy [1a,3,7] - wyrób własny	1 szt	Kremowy serek biały z borówkami [7] - wyrób własny	150 g	Chalka pszenna z konfiturą wiśniową o obniżonej zawartości cukru [1a,3,7] - wyrób własny	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 możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
 Natalia Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny