



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata malinowa	200 ml	Płatki ryżowe na mleku (7) + herbata owoce leśne	200 ml/ 200ml	Kakao na mleku (7) + herbata dzika róża	200 ml/ 200ml	Kasza jaglana na mleku (7) + herbata dzika róża - malina	200 ml/ 200ml	Herbata owoce leśne	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1a)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1a, 1b)	50 g	Pieczywo jasne graham (1a)	50 g	Pieczywo wieloziarniste (1a, 1c,1d,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
	Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Indyk pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z koperkiem z majonezem (3,10) - wyrób własny	20 g
	Gzik ze szczypiorkiem (7) - wyrób własny	20 g	Ogórek	20 g	Serek wiejski z suszonymi pomidorami (7) - wyrób własny	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Rzodkiewka	20 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Salata	5 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
	Papryka	20 g			Papryka	20 g			Papryka	20 g
II ŚNIADANIE	Jabłko	1 szt./ 100 g	Śliwka	1 szt./ 100 g	Melon	1 szt./ 100 g	Arbuz	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa krem z zielonego groszku na wywarze warzywnym natką, posypana grzankami pszennymi graham (1a,9)	250 ml	Klasyczny barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i natką na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa pieczarkowa zabelana z kaszą jęczmienną i koperkiem na wywarze warzywnym (1c,7,9)	250 ml	Węgierska zupa gulaszowa z ziemniakami z mięsem wieprzowym na wywarze mięsno-warzywnym (9)	250 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem na wywarze warzywnym z bazylią oregano i natką pietruszki (1a,3,9)	250 ml
	Makaron świderki z maki durum z sosem neapolitańskim z mięsem mielonym wieprzowym i włoszczyzną, soczewicą, papryką (1a,3,9)	220 g	Pulpecik mielony z mięsa wieprzowo drobiowego z dodatkiem ciecierzycy podany z sosem myśliwskim (1a,3,7)	70 g/ 50 ml	Stripsy drobiowe panierowane w płatkach owsianych i bułce tartej (1a,1d,3)	2 szt	Pierogi ruskie - ziemniaczano serowe - wyrób własny z dodatkiem maki pszennej i pelnoziarnistej (1a,3,7)	6 szt	Mintaj panierowany z dodatkiem sezamu i bułki tartej (1a,3,4,11)	70 g
			Kasza bulgur (1a)	100 g	Ziemniaki	100 g	Jogurt naturalny (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z sosem winegret (10)	40 g	Kapusta kiszona z jabłkiem i oliwą (10)	40 g	Marchewka z groszkiem gotowana polana masłem (7)	40 g	Colesław z kapusty białej (3,10)	40 g	Surówka z pora, marchewki i jabłka z oliwą	40 g
	Brokuły	40 g	Kalafior z bułką tartą i masłem (1a,7)	40 g	Mix sałat z rzodkiewką i oliwą	40 g	Ogórek zielony w słupkach	40 g	Bukiet warzyw	40 g
	Mięta	200 ml	Kompot jabłko - śliwka	200 ml	Kompot wiśnia - agrest	200 ml	Kompot truskawka - porzeczką	200 ml	Kompot jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Drożdżówka z twarogiem (1a,3,7) - wyrób domowy	1 szt	Shake pinacolada ananasowo-kokosowy na jogurcie naturalnym (7,8) - wyrób własny + paluch kukurydziany	150 ml/ 1 szt	Mleczna muffinka z Torcikowej Chatki z jabłkiem - wyrób domowy (1a,3,7)	1 szt	Weka pszenna (1a) + pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni - wyrób własny	50 g/ 20 g	Pudding czekoladowy gotowany na mleku z posypką orzechową (5,7,8) - wyrób własny	150 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH 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, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jajka i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, młdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 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



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata malinowa	200 ml	Płatki żytnie na mleku (1b,7) + herbata owoce leśne	200 ml/ 200ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7) + herbata dzika róża	200 ml/ 200ml	Ryż na mleku (7) + herbata truskawkowa	200 ml/ 200ml	Herbata dzika róża-malina	200 ml
	Pieczywo jasne graham (1a)	50 g	Pieczywo jasne razowe (1a)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1a,1b)	50 g	Pieczywo wieloziarniste (1a,1c,1d,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
	Ser biały z prażonym słonecznikiem (7) - wyrób własny	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z indyka z natką i oliwą - wyrób własny	20 g	Jajko w sosie tatarskim - wyrób własny (3,10)	1 szt/ 20 g
	Pasztet zapiekany (1a,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Różowa pasta (hummus z burakiem) (11) - wyrób własny	20 g	Rzodkiewka	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g
	Pomidor	20 g			Pomidor	20 g			Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Jabłko	1 szt./ 100 g	Śliwka	1 szt./ 100 g	Melon	1 szt./ 100 g	Arbuz	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ciecierzycą z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9,10)	250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z sokiem pomarańczowym z natką na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną i grzankami pszennymi (1a,9)	250 ml	Zupa żurek z naturalnego zakwasu żytniego z ziemniakami na wywarze warzywnym z majerankiem i koperkiem (1b,9)	250 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 g
	Delikatny butter chicken - kurczak w kawałku z kalafiorom i papryką w sosie maślano - pomidorowym z mlekiem kokosowym (1a,7)	120 g	Roladka z kurczaka w sosie serowym z brokułem (1a,7)	70 g/ 50 ml	Kotlet schabowy panierowany klasycznie w bułce tartej (1a,3)	70 g	Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej (1a,3,4)	70 g	Makaron z maki durum z serem białym z brzoskwiniami i posypką orzechową (1a,3,5,7,8)	220 g
	Ryż z kurkumą	100 g	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa malinowa na jogurcie (7)	50 g
	Mix sałat z marchewką w sosie winegret (10)	40 g	Buraczki z jabłkiem i oliwą	40 g	Salatka z ogórka kiszzonego z papryką i kukurydzą z oliwą (10)	40 g	Surówka z kapusty czerwonej z cebulką i oliwą	40 g	Marchewka tarta z ananasek z sokiem z cytryny	40 g
	Fasolka szparagowa	40 g	Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą	40 g	Marchewka mini z oliwą	40 g	Kalafior	40 g	Papryka słupki	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	Smoothie bounty kokosowo - kakaowe na jogurcie naturalnym (7,8) - wyrób własny + biszkopty pszenne (1a,3,7)	150 ml/ 2 szt	Mus brzoskwinowy + mini bułka maślana pszenna (1a,3,7)	100 g/ 1 szt	Serek kakaowy z wiśniami (7) - wyrób własny	150 g	Chałka z miodowym twarożkiem (1a,3,7) - wyrób własny	50g/ 10 g	Kukurydza gotowana	100 g
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLAKACH 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, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jajka i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, młdżały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Borczyka i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji poślaków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Natalia Wanga - Czajewska Dietetyk kliniczny	