



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA WIGILIA DLA PLACÓWEK		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata truskawkowa	200 ml	Płatki owsiane bg na mleku (7) + herbata dzika róża	200 ml/ 200ml	Kakao na mleku (7) + herbata malinowa	200 ml/ 200ml	Makaron bg na mleku (7) + herbata owoce leśne	200 ml/ 200ml	Herbata dzika róża-malina	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
	Serek z ziołami (7) - wyrób własny	20 g	Pasta z jajka z pieczarkami z dodatkiem majonezu (3,10) - wyrób własny	20 g	Pasta z fasoli z jabłkiem - wyrób własny	20 g	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Rukola	15 g	Pasta z pieczonej marchewki ze słonecznikiem - wyrób własny	20 g
	Rzodkiewka tarta	15 g	Ogórek	20g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g			Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Jabłko	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g	Mandarynka	1 szt./ 100 g	Gruszka	1 szt./ 100 g	Mandarynka	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa kalafiorowa zabieleną śmietaną z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa żurek na zakwasie jaglanym z jajkiem ziemniakami na wywarze warzywnym z majerankiem i koperkiem (3,9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym z koperkiem z pierogami z kapustą i pieczarkami bg (3,7)	250 ml/ 3 szt	Zupa krem z dyni z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym z grzankami bg (9)	250 ml	Zupa grochówka z ziemniakami i kielbaską bg z wysoką zawartością mięsa z natką pietruszki (6,9,10)	250 ml
	Leczo z cukinią, pomidorami, marchewką i pieczoną kielbaską bg wieprzową z dodatkiem natki pietruszki (6,9,10)	120 g	Kotlecik mielony pieczony z mięsa drobiowo-wieprzowego bg (3) z sosem pieczeniowym bg	70g/ 50 ml	Ryba Mintaj panierowany w mące kukurydzianej (4)	70 g	Schab pieczony z ziołami z pieca	70g	Naleśniki z serem bg (3,7)	2 szt
	Ryż paraboliczny	100 g	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa kakaowa straciatella z jogurtem (7)	50g
	Fasolka szparagowa z oliwą	40 g	Surówka z czerwonej kapusty z kukurydzą i majonezem (3,10)	40 g	Warzywa po grecku (marchewka, pietruszka, cebula, przecier pomidorowy) bg	40 g	Kiszona kapusta z jabłkami i oliwą (10)	40 g	Jabłko prażone z cynamonem	40 g
	Surówka z białej kapusty z oliwą	40 g	Brokuły	40 g	Bukiet warzyw	40 g	Kalafior	40 g	Marchew słupek	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	Koktajl borówka - truskawka na jogurcie naturalnym (7) - wyrób własny	150 ml	Deser malinowy z jogurtem herbatnikami bg (3,7) - wyrób własny	150 g	Ciasto świąteczne bg (3,7) - wyrób domowy	1 porcja	Bułka bg z dżemem	1 szt/ 20 g	Chleb bezglutenowy+ pasta z brokuła z ciecierzycą i prażonym słonecznikiem - wyrób własny	50g/ 20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH 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. 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, migdały, 9.seler i produkty pochodne, 10. gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin 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 Wąga-Czajewska
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA WIGILIA		CZWARTEK PIERWSZY DZIEŃ ŚWIĄT		PIĄTEK DRUGI DZIEŃ ŚWIĄT	
ŚNIADANIE	Herbata malinowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku (7) + herbata owoce leśne	200 ml/200ml						
	Chleb bezglutenowy	50 g	Chleb bezglutenowy	50 g						
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g						
	Pasztet sojowy (6,9,10)	10 g	Szynka bg (6,9,10)	20 g						
	Serek wiejski z koperkiem (7) - wyrób własny	20 g	Jajko w sosie tatarskim z ogórkiem (3,10)	1 szt/20 g						
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g						
	Pomidor	20 g	Salata	5 g						
II ŚNIADANIE	Jabłko	1 szt./100 g	Banan	1 szt./100 g						
OBIAD	Zupa z pomidorami, soczewicą czerwoną z ziemniakami, marchewką posypany natką na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa ryżowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml						
	Makaron bg z indykiem w sosie śmietanowo- serowym (ser mozzarella) z mozzarella (7)	220 g	Kotlet z kurczaka z dodatkiem brokułów bg (3) z sosem pieczeniowym bg	70 g/50 ml						
			Ziemniaki	100 g						
	Mix sałat z marchewką i sosem winegret (10)	40 g	Biała kapusta z kukurydzą i sosem majonezowym (3,10)	40 g						
	Fasolka szparagowa	40 g	Marchewka mini	40 g						
	Mięta	200 ml	Kompot jabłko - śliwka	200 ml						
PODWIECZOREK	Ciasteczko bg (3)	1 szt	Domowy budyń na mleku z musem truskawkowym (7) - wyrób własny	150 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. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Garczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin 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 Wąga-Czajewska
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK NOWY ROK		PIĄTEK ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata dzika róża	200 ml	Ryż na mleku z cynamonem (7)+ herbata owoce leśne	200 ml/ 200ml	Kakao na mleku (7)+ herbata truskawkowa	200 ml/ 200ml			Herbata malinowa	200 ml
	Chleb bezglutenowy	50 g	Chleb bezglutenowy	50 g	Chleb bezglutenowy	50 g			Chleb bezglutenowy	50 g
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g			Masło (7)	10 g
	Ser żółty (7)	20 g	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt			Ser żółty (7)	20 g
	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Pasta z pieczonej dyni z prażonym słonecznikiem i oliwą - wyrób własny	20 g			Paprykarz wegański z soczewicą (9) - wyrób własny	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g			Ogórek kiszony (10)	20 g
	Rzodkiewka	20 g			Sos pomidorowy	20 g			Salata	5 g
					Papryka	20 g				
II ŚNIADANIE	Gruszka	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g	Mandarynka	1 szt./ 100 g			Gruszka	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa kapuśniak z mieszanych kapust na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem (9,10)	250 ml	Zupa krem z cukini na wywarze warzywnym z natką pietruszki z grzankami bg (9)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml			Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Ryż paraboliczny z jabłkiem i cynamonem	220 g	Rumsztyk mielony z mięsa wieprzowego z dodatkiem ciecierzycy podany z cebulką bg (3)	1 szt/ 70 g	Pałeczki z kurczaka pieczone w ziołach	2 szt			Pancake z mąki bg (3,7)	3 szt.
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Ziemniaki	100 g			Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 ml
	Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym (7)	40 g	Ćwikła lekko chrzanowa z oliwą	40 g	Kapusta pekińska z marchewka z majonezem (3,10)	40 g			Salatka owocowa ananas-jabłko	40 g
	Ogórek zielony słupki	40 g	Salatka z ogórka kiszzonego z koperkiem i oliwą (10)	40 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	40 g			Marchew słupki	40 g
	Mięta	200 ml	Kompot jabłko - śliwka	200 ml	Kompot wiśnia - agrest	200 ml			Kompot jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Wafle kukurydziane + masło orzechowe (5,8)	2 szt./ 20 g	Deserek z kaszy jaglanej na mleku z owocami (7) - wyrób własny	150 g	Deserek twarogowy z musem malinowym (7) - wyrób własny	150 g			Serek waniliowy (7) - wyrób własny	150 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZBODNIE 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. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek slarki 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