

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata dzika róża-malina	200 ml	Płatki owsiane z mussem jabłkowym na mleku (1d,7) + herbata malinowa	200 ml/ 200 ml	Kakao na mleku (7) + herbata truskawkowa	200 ml/ 200 ml	Drobny makaron na mleku (1a,3,7) + herbata dzika róża	200 ml/ 200 ml	Herbata owoce leśne	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb pszenna - żytni (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (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
	Dżem truskawkowy niskosłodzony	20 g	Szynka drobiowa (1a,5,9,10)	20 g	Hummus z suszonymi pomidorami (11) - wyrób własny	20 g	Indyk pieczony (1a,5,9,10)	20 g	Pasta z jajka z zielonym groszkiem z dodatkiem majonezu i koperku (3,10) - wyrób własny	20 g
	Serek z papryką (7) - wyrób własny	20 g	Pomidor	20 g	Schab pieczony (1a,5,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
	Rzodkiewka	20 g			Sałata	5 g			Sałata	5 g
II ŚNIADANIE	Gruszka	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g	Jabłko	1 szt./ 100 g	Gruszka	1 szt./ 100 g	Mandarynka	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym z majerankiem i koperkiem (1b,9)	250 ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, seler, ciecierzycy, pietruszka) z kasza jagłaną i mlekiem kokosowym i natką na wywarze warzywnym posypyany grzankami (1a,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana śmietaną z ryżem parabolicznym i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	250 ml	Zupa gulaszowa z mięsa wieprzowego z ziemniakami na wywarze wieprzowo-warzywnym z koperkiem (9)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana śmietaną z koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml
	Leczo z pieczoną kielbaską z cukinią, groszkiem i soczewicą w sosie pomidorowym (1a,5,9,10)	120 g	Roladka z mięsa drobiowo - wieprzowego z dodatkiem ciecierzycy (1a,3)	70 g	Nugetsy z kurczaka w panierce z bułki tartej z sezamem (1a,3,11)	2 szt/ 70 g	Naleśniki z serem pieczone (1a,3,7)	2 szt	Ryba Mintaj panierowany klasycznie w bułce tartej (1a,3,4)	70 g
	Kasza bulgur (1a)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa borówkowa na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Fasolka szparagowa z bułką tartą (1a,7)	40 g	Surówka colesław z czerwonej kapusty z natką pietruszki (3,10)	40 g	Buraczki z porem i oliwą	40 g	Sałatka ananas marchew z sosem mango	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i papryką z oliwą (10)	40 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i jogurtem (7)	40 g	Bukiet warzyw	40 g	Mix sałat z papryką i oliwą	40 g	Kalarepa słupki	40 g	Kalafior	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 biskoptowy z biskoptem pszennym (1a,3,7) + chrupki kukurydziane	1 szt/ 5 g	Brioszka pszenna z serem białym (1a,3,7)	1 szt	Kremowy serek biały z malinami (7) - wyrób własny	150 g	Weka pszenna (1a) + pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni - wyrób własny	2 szt. / 20 g	Kakaowy budyń na mleku z konfiturą wiśniową (7) - wyrób własny	150 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. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i słarczany, 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 PRZEC DIETETYKĄ:
Natalia Wąga-Czajewska
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata malinowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku (7) + herbata dzika róża	200 ml/ 200ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7) + herbata truskawkowa	200 ml/ 200ml	Płatki jęczmienne na mleku (1c,7) + herbata dzika róża-malina	200 ml/ 200ml	Herbata owoce leśne	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i żytni (1a,1b)	50 g	Chleb jasny i razowy (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
	Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (7) - wyrób własny	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Ser żółty (7)	20 g	Paprykarz wegański (9) - wyrób własny	20 g
	Posztet zapiekany wieprzowy (1a,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Smalczyk z fasoli z oliwą - wyrób własny	20 g	Pomidor	20 g	Jajko w sosie majonezowym z koperkiem (3,10) - wyrób własny	1szt./ 20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Sałata	5 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
	Pomidor	20 g			Sos pomidorowy	20 g			Sałata	5 g
					Rzodkiewka	20 g				
II ŚNIADANIE	Jabłko	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g	Gruszka	1 szt./ 100 g	Jabłko	1 szt./ 100 g	Mandarynka	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa kapuśniak z kapusty mieszanej z ziemniakami i pomidorami na wywarze warzywnym z natką (9,10)	250 ml	Zupa jarzynowa z kalafiemem z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką (9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony zabelany ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa krem z dyni z sokiem pomarańczowym podany z grzankami pszennymi pełnoziarnistymi na wywarze warzywnym (1a,9)	250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml
	Makaron z mąki durum z indykiem i brokułem w sosie śmietanowo serowym z mozzarellą zagęszczony mąką pszenną (1a,3,7)	220 g	Pałka z kurczaka pieczona w ziołach	2 szt	Stroganoff z mięsa wieprzowego z pieczarkami i pomidorami (1a)	120 g	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej (1a,3,4,11)	70 g	Knedle z nadzieniem kakaowo-orzechowym (1a,3,5,6,7,8)	3 szt
			Ziemniaki	100 g	Kasza jęczmienna pęczak (1c)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa jogurtowa (7)	50 g
	Mix sałat z marchewką, kukurydzą, groszkiem zielonym i z sosem winegret (10)	40 g	Kapusta pekińska z kukurydzą i marchewką z majonezem (3,10)	40 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	40 g	Sałotka z ogórków kiszonych z sosem musztardowym (10)	40 g	Marchewka tarta z jabłkiem i oliwą	40 g
	Fasolka szparagowa	40 g	Brokuły	40 g	Surówka z selera i jabłka z majonezem (3,9,10)	40 g	Kalafior z bułką tartą i masłem (1a,7)	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	Koktajl truskawka banan na jogurcie naturalnym (7) - wyrób własny + paluch kukurydziany	150 ml/ 2 szt	Mus jabłkowy z cynamonem + mini bułka pszenna (1a,3)	100 g/ 1 szt	Deserek karpátka z groszkiem ptysiowym (1a,3,7) - wyrób własny	150 g	Deser ryżowy gotowany na mleku z dodatkiem musu malinowego (7) - wyrób własny	150 g	Weka pszenna (1a) + pasta twarogowa piegusek ze słonecznikiem (7) - wyrób własny	2 szt. / 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 swym 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.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 możliwość obecności powyżej wymienianych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Natalia Wąga-Czajewska Dietetyk kliniczny	