

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata malinowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku [1d,7] + herbata owoce leśne	200 ml/200ml	Kakao na mleku [7]	200 ml	Kasza kukurydziana na mleku [7] + herbata dzika róża - malina	200 ml/200ml	Herbata truskawkowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe [1a]	50 g	Pieczywo jasne i graham [1a]	50 g	Pieczywo pszenno - razowe [1a]	50 g	Pieczywo jasne i 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
	Szynka z indyka [1a,6,9,10]	20 g	Pasta z tuńczyka z koperkiem i oliwą [4] - wyrób własny	20 g	Dżem niskosłodzony	20 g	Polędwica drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Pasta z pieczonej papryki i ciecierzycy z oliwą i słonecznikiem - wyrób własny	20 g
	Ser żółty [7]	20 g	Pomidor	20 g	Serek z pomidorami [7]- wyrób własny	20 g	Papryka	20 g	Ser żółty [7]	20 g
	Ogórek kiszony [10]	15 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
	Papryka	20 g			Salata	5 g			Salata	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 grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki [9]	250 ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z ryżem parabolicznym, zabieleną z natką pietruszki na wywarze warzywnym [7,9]	250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z pieczarkami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym [1c,9]	250 ml	Zupa krem cukiniowo-brokułowy z dodatkiem sera mozzarella z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym posypany prażonym słonecznikiem [7,9]	250 ml	Zupa żurek z ziemniakami zabieleny z koperkiem na wywarze warzywnym [1b,7,9]	250 ml
	Delikatny butter chicken -kurczak w kawałku, kalafior papryka w sosie maślano- pomidorowym z mlekiem kokosowym z mąką pszenną [1a,7]	120 g	Kotlet mielony pieczony z dodatkiem bułki tartej bj [1a]	1 szt	Paluszki rybne z mintaja panierowane w bułce tartej [1a,4]	3 szt/70 g	Schab soute pieczony w piecu	1 szt/70 g	Ryż paraboliczny z jabłkami, orzechami i cynamomen [5,8]	180 g
	Makaron penne z pszenicy durum bj [1a]	100 g	Ziemniaki	100g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki puree [7]	100 g	Polewa waniliowa na jogurcie [7]	50 g
	Surówka z kapusty białej z sosem mango	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwa	40 g	Marchewka z groszkiem i z maselkiem [7]	40 g	Salatka szwedzka z ogórka kiszzonego, papryki z oliwą [10]	40 g	Surówka marchew, seler, brzoskwinia z sokiem z cytryny [9]	40 g
	Brokuły	40 g	Bukiet warzyw	40 g	Surówka z kiszzonej kapusty z kukurydzą z oliwą [10]	40 g	Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem [1a,7]	40 g	Salatka z ananasa i gruszki	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	Smothie bananowo-kakaowe z masłem orzechowym na jogurcie [5,7]- wyrób własny	150 ml	Deser truskawkowy z jogurtem i ciasteczkami bj [1a,7]- wyrób własny	150 g	Mufinka z jabłkiem bj- wyrób domowy [1a,7]	1 szt	Budyń waniliowy na mleku [7]- wyrób własny	150 g	Kisiel owocowy z ciasteczkami bj [1a]- wyrób własny	150 ml/1szt
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	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owoce leśne	200 ml	Ryż na mleku [7]+ herbata malinowa	200 ml/200ml	Kawa zbożowa na mleku [1a, 1b,7]	200 ml	Makaron literki bj na mleku [1a,7] + herbata dzika róża	200 ml/200ml	Herbata truskawkowa	200 ml
	Pieczysto jasne i razowe [1a]	50 g	Pieczysto pszenno - żytnie [1a,1b]	50 g	Pieczysto jasne i graham [1a]	50 g	Pieczysto jasne i 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
	Półdewica sopocka [1a,6,9,10]	20 g	Ser żółty [7]	20 g	Półdewica drobiowa [1a,6,9,10]	20 g	Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]	20 g	Szab pieczony [1a,6,9,10]	20 g
	Twarożek z koperkiem i prażonym słonecznikiem [7]- wyrób własny	20 g	Papryka	20 g	Domowe czekoladowe powidlą-wyrób własny	15 g	Papryka	20 g	Ser żółty [7]	20 g
	Rzodkiewka	15 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Ogórek kiszony [10]	20 g
	Ogórek	20 g			Rzodkiewka	15 g			Salata	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 ogórkowa z ziemniakami, zabelana na wywarze warzywnym [9]	250 ml	Zupa pomidorowa zabelana z makaronem drobnym bj na wywarze warzywnym z natką pietruszki [1a,7,9]	250 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo-warzywnym [9]	250 ml	Zupa fasolowa z kielbaską i z ziemniakami na wywarze warzywnym [1a,6,9,10]	250 ml	Zupa neapolitańska z makaronem bj z maki durum i serem mozzarella posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym [1a,7,9]	250 ml
	Pulpeciki wieprzowo - wołowe w sosie śmietanowo - pieczeniowym z pieczarkami i groszkiem [1a,6,7]	4 szt/50 ml	Pałeczka z kurczaka pieczona w ziołach	2 szt/70 g	Stek wieprzowy podsmażany z cebulką bj [1a]	1 szt/70 g	Pancake bj - wyrób z maki pszennej pieczony w piecu [1a,7]	3 szt	Filet rybny z Mintaja panierowany w mące kukurydzianej [4]	1 szt/70g
	Mix kasz jęczmienna i gryczana [1c]	100 g	Ziemniaki puree [7]	100 g	Ziemniaki puree [7]	100 g	Polewa malinowa z wiórkami kokosowymi na jogurcie [7,8]	50 ml	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat, kukurydza z sosem winegret [10]	40 g	Surówka z czerwonej kapusty z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z żurawiną z oliwą [10]	40 g	Marchewka tarta z jabłkiem i śmietaną [7]	40 g	Surówka białej kapusty z kukurydzą z oliwą	40 g
	Brokuły z masłem [7]	40 g	Marchewka mini z oliwą	40 g	Bukiet warzyw	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	Koktajl banan - mango na jogurcie [7] - wyrób własny	150 g	Kisiel pomarańczowy - wyrób własny +herbatniki pszenne bj [1a,7]	150 g/2 szt	Deser ptasie mleczko z jogurtem [7]- wyrób własny	150 g	Tortille kukurydziane + Hummus pomidorowy z sezamem [11]-wyrób własny	30g/20 g	Deserek borówkowa chmurka z ciasteczkami bj [1a,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. 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	