

|              | 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 jaja i tuńczyka z koperkiem i majonezem [3,4,7,10] - 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 jajkiem i ziemniakami zabieleny z koperkiem na wywarze warzywnym [1b,3,7,9] | 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 [1a,3]                                                            | 1 szt        | Paluszki rybne z mintaja panierowane w bułce tartej [1a,4]                                 | 3 szt/70 g   | Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej [1a,3]                                                                                    | 1 szt/70 g   | Ryż paraboliczny z jabłkami, cynamomen                                                   | 180 g        |
|              | Makaron penne z pszenicy durum [1a,3]                                                                                                | 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 i sosem jogurtowo-majonezowym [3,7,10]                                    | 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 kiszonej 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 | Smoothie bananowo-kakaowe na jogurcie [7]- wyrób własny                                                                              | 150 ml       | Deser truskawkowy z jogurtem i biskoptem [1a,3,7]- wyrób własny                                                    | 150 g        | Mufinka z jabłkiem - wyrób domowy [1a,3,7]                                                 | 1 szt        | Budyń waniliowy na mleku [7]- wyrób własny                                                                                           | 150 g        | Kisiel owocowy z biskoptem [1a,3]- 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 na mleku [1a,3,7] + herbata dzika róża                     | 200 ml/200ml | Herbata truskawkowa                                                                                                      | 200 ml       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pieczywo jasne i razowe [1a]                                                                      | 50 g         | Pieczywo pszenno - żytnie [1a,1b]                                                               | 50 g         | Pieczywo jasne i graham [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         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Polędwica sopocka [1a,6,9,10]                                                                     | 20 g         | Ser żółty [7]                                                                                   | 20 g         | Polędwica drobiowa [1a,6,9,10]                                         | 20 g         | Szynka wieprzowa [1a,6,9,10]                                               | 20 g         | Pasta z jaja z majonezem [3,10]-wyrób własny                                                                             | 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 na wywarze warzywnym z natką pietruszki [1a,3,7,9] | 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 z mąki durum i serem mozzarellą posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym [1a,3,7,9] | 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 [1a,3]                             | 1 szt/70 g   | Pancake - wyrób z mąki pszennej pieczony w piecu [1a,3,7]                  | 3 szt        | Filet rybny z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej [1a,3,4]                                                     | 1 szt/70g    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mix kasz jęczmienna i gryczana [1c]                                                               | 100 g        | Ziemniaki puree [7]                                                                             | 100 g        | Ziemniaki puree [7]                                                    | 100 g        | Polewa malinowa na jogurcie [7]                                            | 50 ml        | Ziemniaki                                                                                                                | 100 g        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mix sałat, kukurydza z sosem winegret [10]                                                        | 40 g         | Surówka z czerwonej kapusty z sosem majonezowym[3,10]                                           | 40 g         | Surówka z kapusty kiszzonej z żurawiną z oliwą [10]                    | 40 g         | Marchewka tarta z jabłkiem i śmietaną [7]                                  | 40 g         | Colesław białej kapusty z kukurydzą [3,10]                                                                               | 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 [1a,3,7]                                 | 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 biskoptem [1a,3,7]- 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 alergię 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. tulin 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:<br>Natalia Wanga - Czajewska<br>Dietetyk kliniczny                                           |              |