

	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, zabelana 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 zabelany 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, orzechami i cynamomen (5,8)	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 masłem (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 z masłem orzechowym na jogurcie (5,7) - wyrób własny	150 ml	Deser truskawkowy z jogurtem i biszkoptem (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 biszkoptem (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 alergię 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. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiono 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		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
	Pieczycwo jasne i razowe (1a)	50 g	Pieczycwo pszenno - żytnie (1a,1b)	50 g	Pieczycwo jasne i graham (1a)	50 g	Pieczycwo 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
	Poleđwica sopocka (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Poleđwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z jają z majonezem (3,10) - wyrób własny	20 g
	Twarożek z koperkiem i prażonym słonecznikiem (7) - wyrób własny	20 g	Papryka	20 g	Domowe czekoladowe powidła- 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 (7,9)	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 maki 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 ziolach	2 szt/ 70 g	Stek wieprzowy podsmażany z cebulką (1a,3)	1 szt/ 70 g	Pancake - wyrób z maki 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 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 sosem majonezowym (3,10)	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną z oliwą (10)	40 g	Marchewka tarta z jabłkiem i śmietaną (7)	40 g	Coleslaw 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 biszkoptem (1a,3,7) - 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 swym składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupkiakł 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. Ćorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i słarczany, 13. łublin i produkty pochodne, 14. Młeczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje moŹliwa obecnořć powyŹej wymienionych alergenów w produktach uŹytych do produkcji poślćków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Natalia Wanga - Czajewska Dietetyk kliniczny	