



	PONIEDZIALEK		WTOREK ZIELONY DZIEŃ		ŚRODA		WIELKI CZWARTEK		WIELKI PIĄTEK			
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata truskawkowa	200 ml	Zacierka z mąki durum na mleku (1a,3,7) + herbata dzika róża	200 ml/200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7) + herbata malinowa	200 ml/200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owoce leśne	200 ml		
	Chleb jasny I razowy (1a)	50 g	Chleb jasny I graham (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	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		
	Twarożek z ziołami (7) - wyrób własny	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Jajko w sosie tatarskim - wyrób własny (3,7,10)	1,5 szt/30 g	Ser żółty (7)	20 g		
	Szynka drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Szynka święteczna (1a,6,9,10)	20 g	Paprykarz wegański (9)	20 g		
	Rzodkiewka	20 g	Rukola	3 g	Salata	5 g	Paszтет wieprzowy (1a,6,9,10)	20 g	Ogórek	20 g		
	Ogórek	20 g					Rzeżucha	3 g	Salata	5 g		
						Rzodkiewka	20 g					
<b>II ŚNIADANIE</b>	Gruszka	1 szt./100 g	Mandarynka	1 szt./100 g	Jabłko	1 szt./100 g	Gruszka	1 szt./100 g	Banan	1 szt./100 g		
<b>OBIAD</b>	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami i pomidorami z koperkiem na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml	Zupa krem z zielonego groszku, zabielały na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1a,7,9)	250 ml	Zupa krem jarzynowy zabielały na wywarze warzywnym ze słonecznikiem (7,9)	250 ml	Zupa żurek z ziemniakami i kielbaską na wywarze warzywnym z majerankiem (1a,1b,6,9,10)	250 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym, zabielały na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml		
	Makaron świderki z mąki durum z sosem neapolitańskim z mięsem mielonym wieprzowym włoszczyzną zagęszczony mąką pszenną i posypany serem mozzarella (1a,3,7,9)	220 g	Ryż paraboliczny z jabłkami prażonymi	220 g	Pierogi ruskie twarogowo-ziemniaczane wyrób domowy z dodatkiem mąk pełnoziarnistych (1a,3,7) okraszone cebulką	6 szt	Schab w sosie pieczeniowym z dodatkiem musztardy (1a,10)	1 szt/50 ml	Ryba mintaj panierowany z sezamem (1a,3,4,11)	70 g		
	Mix sałat z kukurydzą i sosem winegret (10)	40 g	Polewa waniliowo-cynamonowa na jogurcie (7)	50 g	Surówka z marchewki z sokiem z cytryny	40 g	Surówka z kapusty czerwonej z majonezem (3,10)	40 g	Tradycyjna ćwikła z chrzanem z olejem	40 g	Salatka z ogórków kiszonych z olejem rzepakowym tłoczonym na zimno (10)	40 g
	Fasolka szparagowa	40 g	Ogórek słupki	40 g	Bukiet warzyw	40 g	Marchewka mini	40 g	Brokuły	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		
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl malina brzoskwinia z jogurtem i z miodem (7) - wyrób własny	150 g	Koktajl Szrekowy - marchew, banan, szpinak na jogurcie (7)	150 ml	Jogurt owocowy (7)	1 szt.	Ciasto święteczne - wyrób własny (1a,3,7)	1 por.	Mus owocowy	1 szt		
<small>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚLĄKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 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.soje 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 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.</small>									<small>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Natalia Wanga-Czajewska Dietetyk kliniczny</small>			

	PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE			Herbata dzika róża-malina	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1d,7) + herbata truskawkowa	200 ml/200 ml	Herbata dzika róża	200 ml
			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
			Ser żółty (7)	20 g	Paszтет drobiowo-wieprzowy (1a,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z majonezem (3,10) - wyrób własny	20 g
			Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Serek wiejski ze szczypiorkiem (7) wyrób własny	20 g	Rzodkiewka	20 g	Ser żółty (7)	20 g
			Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
			Rzodkiewka	20 g	Salata	5 g			Salata	5 g
II ŚNIADANIE			Mandarynka	1 szt./100 g	Jabłko	1 szt./100 g	Gruszka	1 szt./100 g	Banan	1 szt./100 g
OBIAD			Zupa jarzynowa z kalafiem zabieleną na wywarze warzywnym posypana natką (7,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym i koperkiem (7,9,10)	250 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum i serem mozzarella posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,7,9)	250 ml	Zupa krem brokułowo - serowy (mozzarella) z kaszą jaglaną i natką na wywarze warzywnym posypany pestkami dyni (7,9)	250 ml
			Leczo z cukinią, pomidorami i pieczoną kielbaską wieprzową z dodatkiem natki pietruszki (1a,6,9,10)	120 g	Gulasz drobiowy z pieczarkami zielonym groszkiem w sosie śmietanowym (1a,7)	120 g	Paleczka z kurczaka z ziołami	2 szt.	Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą i sezamem (1a,3,4,11)	70 g
			Kasza bulgur (1a)	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
			Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem (7)	40 g	Buraczki tarte z olejem	40 g	Coleslaw z marchewką w sosie majonezowym (3,10)	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i z olejem (10)	40 g
			Marchewka súpki	40 g	Mix sałat z rukolą i oliwą	40 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	40 g	Kalafior	40 g
			Kompot jabłko - śliwka	200 ml	Kompot wiśnia - agrest	200 ml	Kompot truskawka - porzeczką	200 ml	Kompot jabłko agrest	200 ml
			Jogurt naturalny (7) + wielozbożowe kulki kakaowe (1a,1c,7)	140 g/10 g	Chałka z kruszonką i miodem (1a,3,7)	50g/10g	Budyń czekoladowy na mleku z konfiturą malinową (7) - wyrób własny	150 g	Brzoskwińowa chmurka na biszkopecie pszennym (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 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. 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



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata truskawkowa	200 ml	Kociołek z płatków jęczmiennych i żytnich na mleku (1b,1c,7) + herbata dzika róża	200 ml/200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kasza jaglana na mleku (7) + herbata malinowa	200 ml/200 ml	Herbata owoce leśne	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	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 (1a,6,9,10)	1 szt	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z tuńczykiem z majonezem (3,4,10) - wyrób własny	20 g
	Szynka z drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Serek kanapkowy z ogórkiem (7) - wyrób własny	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty gouda (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g
	Papryka	20 g			Sos pomidorowy	20 g			Salata	5 g
				Ogórek kiszony (10)	20 g					
<b>II ŚNIADANIE</b>	Gruszka	1 szt./100 g	Mandarynka	1 szt./100 g	Jabłko	1 szt./100 g	Gruszka	1 szt./100 g	Banan	1 szt./100 g
<b>OBIAD</b>	Zupa szczawiowa z jajkiem zabeliana z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (3,7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy pęczak na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1c,9)	250 ml	Zupa krem ziemniaczano - serowy (ser mozzarella, ser żółty) na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana pestkami dyni (7,9)	250 ml	Zupa rosół z makaronem z pszenicy durum z natką pietruszki na wywarze drobiowo- warzywnym (1a,3,9)	250 ml	Zupa grochowa z kielbaską pieczoną i ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (1a,6,9,10)	250 ml
	Pulpeciki wieprzowo- wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo - ziołowym (1a,6,7)	4 szt/50 ml	Paluszki rybne panierowane w bułce tartej pieczone w piecu (1a,4)	3 szt	Makaron penne z mąki durum z kawałkami indyka z sosem bazyliowym i brokułem (1a,3,7)	220 g	Kotlet mielony drobiowo- wieprzowy (1a,3)	70 g	Pierogi ruskie twarogowo- ziemniaczane wyrób domowy z dodatkiem mąk pełnoziarnistych (1a,3,7) okraszone cebulką	6 szt
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Ziemniaki	100 g				
	Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem	40 g	Colesław z kolorowej kapusty z majonezem (3,10)	40 g	Mix sałat z kukurydzą z zielonym groszkiem prażonym słonecznikiem i olejem	40 g	Surówka marchew seler na śmietanie (7,9)	40 g	Salatka z buraczków z olejem rzepakowym tłoczonym na zimno	40 g
	Marchewka z groszkiem	40 g	Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem (1a,7)	40 g	Marchewka mini	40 g	Bukiet warzyw	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i jogurtem (7)	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
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl borówkowy z chia z jogurtem (7) - wyrób własny	150 ml	Kisiel owoce leśne z chrupkami kukurydzianymi - wyrób własny	150 g/5 g	Mufinka z Torcikowej Chatki z czerwoną porzeczką - wyrób domowy (1a,3,7)	1 szt	Deserek domowe ptasie mleczko (7) - wyrób własny	150 g	Kukurydza gotowana	1 szt
<small>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 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. Skorupki i produkty pochodne, 3.jajka i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, 9.seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca 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.</small>									<small>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Natalia Wanga-Czajewska Dietetyk kliniczny</small>	