



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata dzika róża-malina	200 ml	Kasza jaglana na mleku (7) + herbata owoce leśne	200 ml / 200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7) + herbata malinowa	200 ml / 200 ml	Herbata truskawkowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb wieloziarnisty i jasny (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
	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Paszтет wieprzowy pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z tuńczykiem majonezem (3,4,10) - wyrób własny	20 g
	Serek kanapkowy z koperkiem (7) - wyrób własny	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Ogórek	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Salata	5 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g
	Papryka	20 g			Papryka	20 g			Rzodkiewka	20 g
II ŚNIADANIE	Jabłko	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g	Melon	1 szt./ 100 g	Arbuz	1 szt./ 100 g	Pomarańcza	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa jarzynowa z groszkiem z ziemniakami, zabilana na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy pęczak z pieczarkami na wywarze warzywnym posypana natką pietruszki (1c,9)	250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabilana śmietaną z koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	250 ml	Zupa krem z kalafiora, dyni i zielonego groszku z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym podany z grzankami pszennymi (1a,9)	250 ml
	Leczo z kiełbaską, cukinią i fasolą z pomidorami i natką pietruszki (1a,6,9,10)	120 g	Pałeczki z kurczaka z tymiankiem i rozmarynem	2 szt	Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym z warzywami (1a,3,6)	120 g	Filet rybny z Mintaja panierowany w bułce tartej i słoneczniku (1a,3,4)	1 szt/ 70 g	Pierogi leniwe z bułką tartą, wanilią i cynamonem (1a,3,7)	250 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Pampuchy drożdżowe (1a,3)	1 szt	Ziemniaki puree (7)	100 g		
	Mix sałat z sosem winegret (10)	40 g	Salatka z kiszonych ogórków z marchewką i oliwą (10)	40 g	Ćwikła lekko chrzanowa z oliwą i natką pietruszki	40 g	Colesław z czerwonej kapusty (3,10)	40 g	Jabłko prażone	40 g
	Marchewka mini	40 g	Kalafior z bułką tartą i masłem (1a,7)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i jogurtem (7)	40 g	Bukiet warzyw	40 g	Ogórek zielony słupek	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	Serek waniliowy (7) - wyrób własny	150 g	Kakaowy jogurt z brzoskwiniami (7) - wyrób własny	150 g	Mufinka z agrestem z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1a,3,7)	1 szt	Deserek ananasowa chmurka z kokosem na herbatnikach (1a,3,7,8) - wyrób własny	150 g	Koktajl szpinakowo-bananowy na jogurcie (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 1a-pszenny; 1b-żytni, 1c- jęczmienny; 1d-owsiany; 1e-przenytni, 2. Skorupkiaki 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 slarczany, 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 Wanga-Czajewska
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK ZIELONY DZIEŃ	
ŚNIADANIE	Herbata dzika róża	200 ml	Płatki ryżowe na mleku (7) + herbata owoce leśne	200 ml / 200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Zacierka na mleku (1a,3,7) + herbata malinowa	200 ml / 200 ml	Herbata dzika róża-malina	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb jasny i 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
	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z jaja z majonezem i koperkiem (3,10) - wyrób własny	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Schab pieczony (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Ser żółty (7)	20 g	Ogórek	20 g	Pasta z ciecierzycy z sezamem (11) - wyrób własny	20 g
	Rzodkiewka	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g
	Ogórek	20 g			Sos pomidorowy	20 g			Salata	5g
					Rukola	3 g				
II ŚNIADANIE	Banan	1 szt./ 100 g	Mandarynka	1 szt./ 100 g	Melon	1 szt./ 100 g	Jabłko	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa barszcz biały z ziemniakami i jajkiem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1b,3,9)	250 ml	Zupa domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem (1a,3,9)	250 ml	Zupa krem z fasoli z ziemniakami natką na wywarze warzywnym z prażonym słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem ze śmietaną i ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (1a,3,7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z pszenicy durum z czerwoną soczewicą zabelana na wywarze warzywnym z koperkiem (1a,3,7,9)	250 ml
	Pulpeciki wieprzowo-wołowe w sosie pomidorowym (1a,3,6)	4 szt/ 50 ml	Paluszki rybne z mintaja panierowany w bułce tartej (1a,4)	3 szt/ 70 g	Roladka z mięsa drobiowo-wieprzowego z ogórkiem kiszonym z warzywami w sosie ciemnym (1a,3,7,10)	70 g/ 50 ml	Kotlet schabowy panierowany tradycyjnie (1a,3)	1 szt/ 70 g	Pierogi z jabłkami - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3)	6 szt
	Kasza bulgur (1a)	100 g	Ziemniaki	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa waniliowo-jogurtowa (7)	50 g
	Fasolka szparagowa z bułką tartą (1a)	40 g	Marchewka z groszkiem z dodatkiem masła (7)	40 g	Buraczki z jabłkiem i oliwą	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą w sosie jogurtowo-majonezowym (3,7,10)	40 g	Mix sałat z oliwą	40 g
	Mix sałat z papryką i oliwą	40 g	Surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą	40 g	Bruksełka z bułką tartą i masłem (1a,7)	40 g	Brokuły masłem (7)	40 g	Marchewka 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	Smoothie gruszka-jabłko na jogurcie z płatkami owsianymi (1d,7) - wyrób własny	150 ml	Kisiel truskawkowy z owocami - wyrób własny z chrupkami kukurydzianymi	150 g/ 5g	Bułeczka maślana z białym serkiem z malinami - wyrób własny (1a,3,7)	1 szt. /20 g	Budyń czekoladowy na mleku - wyrób własny (7)	150 g	Koktajl marchew, seler, pomarańcza (9) - 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 swym składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten 1a-pszenny; 1b-żytni, 1c- jęczmienny; 1d-owsiany; 1e-przenżytni, , 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.Jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.arzeszki 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 slarki 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 Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny