



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata dzika róża - malina	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7) + herbata truskawkowa	200 ml/ 200 ml	Płatki bg na mleku (7) + herbata malinowa	200 ml/ 200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owoce leśne	200 ml
	Chleb bezglutenowy	50 g	Chleb bezglutenowy	50 g	Chleb bezglutenowy	50 g	Chleb bezglutenowy	50 g	Bułka bezglutenowa	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Masło orzechowe bc (5)	10 g	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Serek kanapkowy (7)	20 g	Pomidor	20 g	Rzodkiewka	15 g	Pasta mięsna z włoszczyzną (9) - wyrób własny	20 g	Pasta jajeczna z majonezem (3,10) - wyrób własny	20 g
	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Salata	5 g
	Salata	5 g					Pomidor	20 g	Ogórek	20 g
II ŚNIADANIE	Jabłko	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g	Melon	1 szt./ 100 g	Mandarynka	1 szt./ 100 g	Arbuz	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa ogórkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	250 ml	Domowy rosół z makaronem bg na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa minestrone z kaszą jagalną i z pomidorami na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa krem z białych jarzyn z ciecierzycą i porem zabelana z natką na wywarze warzywnym posypany grzankami bg (7,9)	250 ml	Zupa botwinkowa zabelana na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	250 ml
	Delikatny butter chicken -kurczak w kawałku z kalafiozem w sosie maślano- pomidorowym z mlekiem kokosowym bg (7)	120 g	Pierogi ruskie bg - ziemniaczano serowe - wyrób własny bg (3,7) okraszone cebulką	6 szt	Udko z kurczaka pieczone w ziołach	1 szt	Makaron bg z serem (7)	180 g	Mintaj panierowany w mące kukurydzianej (4)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g			Ziemniaki	100 g	Polewa jogurtowo-truskawkowa (7)	50 g	Ziemniaki	100 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z oliwą	40 g	Buraczki z olejem słonecznikowym tłoczonym na zimno	40 g	Kapusta kiszona z marchewką i oliwą (10)	40 g	Surówka z marchewki z brzoskwinia	40 g	Coleslaw z kapusty czerwonej (3,10)	40 g
	Bukiet warzyw	40 g	Surówka z pora, marchewki i jabłka z majonezem (3,10)	40 g	Brokuły	40 g	Kalarepa słupki	40 g	Brukselka z masłem (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
PODWIECZOREK	Koktajl bananowy z kawałkami czekolady na jogurcie (7) - wyrób własny	150 g	Deser ananasowa chmurka na jogurcie posypana wiórkami kokosowymi (5,7,8) - wyrób własny	150 g	Mleczna mufinka z jabłkiem bg z Torcikowej Chatki- wypiek domowy (3,7)	1 szt	Koktajl mango, szpinak, banan na jogurcie (7) - wyrób własny	150 g	Deser panna cota z borówkami (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. Jajka i produkty pochodne, 4. ryby i produkty pochodne, 5. orzechy ziemne, 6. soje i produkty pochodne, 7. mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Garczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona 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 PRZECZ DYTETYKA:
 Natalia Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata truskawkowa	200 ml	Kawa z cykorii na mleku (7)	200 ml	Płatki bg z cynamonem na mleku (7) + herbata dzika róża	200 ml / 200 ml	Kociołek płatki jaglane i owsiane bg na mleku z rodzynkami (7) + herbata malinowa	200 ml	Herbata owoce leśne	200 ml
	Chleb bezglutenowy	50 g	Chleb bezglutenowy	50 g	Chleb bezglutenowy	50 g	Chleb bezglutenowy	50 g	Bułka bezglutenowa	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Paszтет sojowy (6,9,10)	20 g	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Kiełbaska na ciepło bg (6,9,10)	1 szt	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Jajko w sosie majonezowym (3,10)	1szt / 20 g
	Ser naturalny domowej roboty (7)	20 g	Pasta z jaja i tuńczyka z majonezem (3,4,10) - wyrób własny	20 g	Papryka	20 g	Salata	5 g	Serek wiejski naturalny (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Sos pomidorowy	20 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	20 g
	Pomidor	20 g	Rzodkiewka	15 g	Rukola	3 g			Ogórek kiszony (10)	20 g
II ŚNIADANIE	Jabłko	1 szt./ 100 g	Melon	1 szt./ 100 g	Arbuz	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g	Pomarańcza	1 szt./ 100 g
OBIAŁ	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym zabelana (7,9)	250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami z pieczoną kiełbasą bg na wywarze warzywnym posypyany natką (6,9,10)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy kukurydzianej na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa krem z zielonego groszku ze śmietaną na wywarze warzywnym z koperkiem i grzankami bg (7,9)	250 ml	Klasyczna zupa pomidorowa zabelana z makaronem bg na wywarze warzywnym z natką (7,9)	250 ml
	Pulpeciki wieprzowe w sosie pieczeniowym bg (3)	4 szt / 50 g	Ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem	180 g	Stek wieprzowo - drobiowy bg (3)	120 g	Indyk w sosie pomidorowym z cukinią bg (9)	120 g	Ryba mintaj panierowana w mące kukurydzianej i słoneczniku (4)	70 g
	Kasza jagalna	100 g	Polewa malinowo-jogurtowa (7)	50 g	Ziemniaki	100 g	Kopytka bg (3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Surówka z białej kapusty z kukurydzą i majonezem (3,10)	40 g	Marchewka tarta z ananase i sokiem z cytryny	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z oliwą (10)	40 g	Mix sałat z sosem vinegret (10)	40 g	Mizeria z ogórka z jogurtem (7)	40 g
	Marchewka z groszkiem	40 g	Ogórek słupki	40 g	Kalafior z masłem (7)	40 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	40 g	Fasolka szparagowa	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	Jogurt naturalny (7) z płatkami czekoladowymi bg (7)	140 g / 10 g	Kukurydza gotowana	1 szt	Kisiel owocowy- wyrób własny	150 g	Serek waniliowy z owocami leśnymi (7) - wyrób własny	150 g	Wafle ryżowe z dżemem	2 szt / 20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZBODNIE 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 Wąga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny