

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane bg na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kasza kukurydziana na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo bezglutenowe	50 g	Pieczywo bezglutenowe	50 g	Pieczywo bezglutenowe	50 g	Pieczywo bezglutenowe	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
	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Pasta z jaja i tuńczyka z koperkiem i majonezem (3,4,7,10)	20 g	Dżem niskosłodzony	20 g	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Pasta z pieczonej papryki i ciecierzycy z oliwą i słonecznikiem	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Pomidor	20 g	Serek tośca z pomidorami (7)	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
					Salata	5 g			Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok warzywno - owocowy [tłoczony]	150 ml
OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z ryżem parabolicznym, zabieleną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Krupnik z kaszy gryczanej z pieczarkami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa krem cukiniowo-brokułowy z dodatkiem sera mozzarella z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym posypany prażonym słonecznikiem (7,9)	200 ml	Zupa żurek z zakwasu jaglanego z jajkiem i ziemniakami zabieleny z koperkiem na wywarze warzywnym (3,7,9)	200 ml
	Delikatny butter chicken - kurczak w kawałku, kalafior papryka w sosie maślano- pomidorowym z mlekiem kokosowym (7)	120 g	Kotlet mielony pieczony z dodatkiem bułki tartej bg (3)	1 szt	Filet z mintaja panierowany w mące kukurydzianej (4)	1 szt/70 g	Schab pieczony w piecu z ziołami	1 szt/70 g	Ryż paraboliczny z jabłkami, orzechami i cynamomen (5,8)	180 g
	Makaron bezglutenowy	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)	80 g	Marchewka z groszkiem i z masłem (7)	80 g	Salatka szwedzka z ogórka kiszzonego, papryki z oliwą (10)	80 g	Surówka marchew, seler, brzoskwinia z sokiem z cytryny (9)	40 g
PODWIECZOREK	Smothie bananowo-kakaowe z masłem orzechowym na jogurcie (5,7)	150 ml	Deser truskawkowy z jogurtem i biszkoptem bg (3,7)	150 g	Mufinka z jabłkiem bg z Torcikowej Chatki - wyrób domowy z mąki gryczanej (7)	1 szt	Budyń waniliowy na mleku (7)	150 g	Wafle kukurydżiane + twarożek naturalny (7)	2 szt/20 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 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.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



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Ryż na mleku (7)	200 ml	Kawa z cykorii na mleku (7)	200 ml	Makaron bg na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo bezglutenowe	50 g	Pieczywo bezglutenowe	50 g	Pieczywo bezglutenowe	50 g	Pieczywo bezglutenowe	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
	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Pasta z jaja z majonezem (3,10)	20 g
	Twarożek z koperkiem i prażonym słonecznikiem (7)	20 g	Papryka	20 g	Domowe czekoladowe powidlą	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
					Rzodkiewka	15 g			Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Mus owocowo-warzywny	100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabelana na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa pomidorowa zabelana z makaronem bg na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	200 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo-warzywnym (9)	200 ml	Zupa fasolowa z kielbasą bg i z ziemniakami na wywarze warzywnym (6,9,10)	200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem bg i serem mozzarellą posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml
	Pulpeciki wieprzowe w sosie śmietanowo - pieczeniowym z pieczarkami i groszkiem bg (3,7)	4 szt/50 ml	Pałeczka z kurczaka pieczona w ziołach	2 szt/70 g	Stek wieprzowy podsmażany z cebulką bg (3)	1 szt/70 g	Pancake bg - wyrób z mąki pszennej pieczony w piecu (3,7)	2 szt	Filet rybny z Mintaja panierowany w mące kukurydzianej (4)	1 szt/70g
	Kasza gryczana	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)	80 g	Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną z oliwą (10)	80 g	Marchewka tarta z jabłkiem i śmietaną (7)	40 g	Surówka białej kapusty z kukurydzą z oliwą	80 g
PODWIECZOREK	Koktajl banan - mango na jogurcie (7)	150 g	Kisiel pomarańczowy +herbatniki bg (3,7)	150 g /2 szt	Deser ptasie mleczko z jogurtem (7)	150 g	Chleb bezglutenowy + Hummus pomidorowy z sezamem (11)	50 g/20 g	Deserek borówkowa chmurka z biskopem bg (3,7)	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. 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, młode, 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