



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane na mleku (1d,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kasza kukurydziana na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	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)	20 g	Dżem niskosłodzony	20 g	Polędwica drobiowa (1a,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 toska 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, zabeliana z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z pieczarkami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1c,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 jajkiem i ziemniakami zabeliany z koperkiem na wywarze warzywnym (1b,3,7,9)	200 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)	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
	Mięta	200 ml	Kompot owocowy jabłko - śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko - porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Smotie bananowo-kakaowe z masłem orzechowym na jogurcie (5,7)	150 ml	Deser truskawkowy z jogurtem i biszkoptem (1a,3,7)	150 g	Mufinka z jabłkiem z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1a,3,7)	1 szt	Budyń waniliowy na mleku (7)	150 g	Wafle kukurydziane + twarożek naturalny (7)	2 szt/ 20 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.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, 9.seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i słarczany, 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	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Ryż na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1a, 1b,7)	200 ml	Makaron literki na mleku (1a,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1a)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1a,1b)	50 g	Pieczywo jasne i graham (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
	Polędwica sopocka (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,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 powidła	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 (7,9)	200 ml	Zupa pomidorowa zabelana z makaronem drobnym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1a,3,7,9)	200 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo-warzywnym (9)	200 ml	Zupa fasolowa z kielbaską i z ziemniakami na wywarze warzywnym (1a,6,9,10)	200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z maki durum i serem mozzarella posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,7,9)	200 ml
	Pulpeciki wieprzowo - wołowe w sosie śmietanowo - pieczeniowym z pieczarkami i groszkiem (1a,6,7)	4 szt/ 50 ml	Pałeczka z kurczaka pieczona w ziołach	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)	2 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)	80 g	Surówka z kapusty kiszzonej z żurawiną z oliwą (10)	80 g	Marchewka tarta z jabłkiem i śmietaną (7)	40 g	Coleslaw białej kapusty z kukurydzą (3,10)	80 g
	Mięta	200 ml	Kompot owocowy jabłko - śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko - porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko - agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Koktajl banan - mango na jogurcie (7)	150 g	Kisiel pomarańczowy +herbatniki pszenne (1a,3,7)	150 g /2 szt	Deser ptasie mleczko z jogurtem (7)	150 g	Weka pszenna (1a) + Hummus pomidorowy z sezamem (11)	2 szt/ 20 g	Deserek borówkowa chmurka z biskoptem (1a,3,7)	150 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w Jadalni 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.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca 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 PRZEZ DIETETYKA:
Natalia Wąga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny