



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Kawa z cykorii na mleku (7)	200 ml	Płatki ryżowe na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	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
	Pasztet sojowy (6,9,10)	20 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 wiejski (7)	20 g	Pomidor	20 g	Gzik z koperkiem (7)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z soczewicy ze słonecznikiem prażonym	20 g
	Rzodkiewka	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	20 g
									Ogórek	20 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	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem z ziemniakami z natką na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem zabieleną na wywarze warzywnym z koperkiem (3,7,9)	200 ml	Zupa krupnik kukurydziany na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa krem z buraka na wywarze warzywnym z dodatkiem kaszy jaglanej posypyany słonecznikiem prażonym (9)	200 ml	Zupa grochowa z kielbaską pieczoną bg na wywarze warzywnym z majerankiem (6,9,10)	200 ml
	Makaron bg z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego z włoszczyzną i serem mozzarella (7,9)	220 g	Klopsiki drobiowo-wieprzowe bg w sosie pieczeniowym bg (3)	70 g/50 ml	Schab soute z pieca	70 g	Mintaj panierowany w mące kukurydzianej (4)	70 g	Kluseczki ziemniaczane z dodatkiem mąk bezglutenowych (3,7)	180 g
			KAsza gryczana	100 g	Ziemniaki	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa owocowo-jogurtowa (7)	50 ml
	Mix sałat z ogórkiem i sosem winegret (10)	40 g	Salatka z buraczków z oliwą	80 g	Surówka z kapusty kiszonej z olejem (10)	80 g	Colesław z kapusty białej (3,10)	80 g	Surówka z marchewki i brzoskwini ze śmietaną (7)	40 g
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny (7) z płatkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru bg (7)	140 g/10 g	Deserek kinder country z ryżem preparowanym z wiórkami kokosowymi (7,8)	150 g	Mufinka z Torcikowej Chatki z agrestem bg - wypiek domowy (3,7)	1 szt.	Budyń waniliowy na mleku (7)	150 g	Chleb bezglutenowy + pasta z dyni z koperkiem i oliwą	50 g/20 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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. Skoruplaki 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, młgdały, 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. Młczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność 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	Domowe musli bezglutenowe na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Makaron bg na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	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
	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Pasta z jaja z majonezem (3,10)	20 g	Parówka drobiowa bg (6,9,10)	1 szt	Serek wiejski naturalny (7)	20 g	Pasta z jaja i tuńczyka z majonezem (3,4,10)	20 g
	Ser żółty (7)	20 g	Salata	5 g	Paprykarz wegański (9)	20 g	Rukola	3 g	Ser żółty (7)	20 g
	Rzodkiewka	20 g	Papryka	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
	Pomidor	20 g			Ketchup bg (10)	20 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	1 szt.	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym zabelana na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	200 ml	Zupa fasolowa z pieczoną kielbaską bg ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (6,9,10)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa ogórkowa, zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9,10)	200 ml	Zupa rosół z makaronem bg na wywarze miesno- warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml
	Kurczak w kawałku z kalafiozem w sosie śmietanowo-serowym (7)	120 g	Kluski śląskie bg z mięsem wieprzowym okraszone cebulką (3,6,9,10)	4 szt.	Filet z minataja panierowany w mące kukurydzianej (4)	1 szt/70 g	Gulasz wieprzowy w sosie własnym z warzywami bg (9)	120 g	Pierogi z serkiem waniliowym na słodko bg (3,7)	6 szt
	Kasza kukurydziana	100 g			Ziemniaki	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Polewa truskawkowo-jogurtowa (7)	50 ml
	Surówka z kapusty czerwonej z sosem jogurtowo-majonezowym (3,7,10)	40 g	Surówka z kiszzonego ogórka z sosem musztardowym (10)	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i z oliwą	80 g	Fasolka szparagowa z masłem (7)	40 g	Jabłko prażone	40 g
PODWIECZOREK	Jogurt grecki z truskawkami i orzechami (5,7,8)	150 g	Serek brzoskwiowy z wiórkami kokosowymi na biszkipcie bg (3,7,8)	150 g	Galeetka cytrynowa z jogurtem i nasionami chia (7)	150 g	Kisiel wiśniowy + herbatniki bg (3,7)	150 g /2 szt	Wafle ryżowe z masłem orzechowym bc (5)	2 szt./20 g
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 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, młgdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Borczyca 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	