

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku (7)	200 ml	Kawa z cykorii na mleku (7)	200 ml	Płatki kakaowe 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 bg	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Serek wiejski z rzodkiewką i słonecznikiem (7)	20 g	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa bg (6,9,10)	1szt	Polędwica bg (6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Paszтет sojowy (6,9,10)	20 g	Salata	5 g	Paprykarz wegański (9)	20 g	Rzodkiewka	15 g	Pasta z jaja ze szczypiorkiem i majonezem (3,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ketchup bg (10)	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g
				Ogórek	20 g			Salata	5 g	
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Sok owocowo-warzywny [tłoczony]	150 ml	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g
OBIAD	Zupa barszcz biały na zakwasie jaglanym zabieleny z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Rosół z makaronem bg na wywarze drobiowo-warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa krem z pieczonej marchewki i soczewicy czerwonej z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana słonecznikiem (9)	200 ml	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą zabieleny z natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa jarzynowa zabieleny z kaszą jaglaną i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml
	Makaron bg z sosem bolońskim z włoszczyzną, soczewicą i mięsem mielonym wieprzowym (9)	220 g	Pieczony kotlet pożarski bg w panierce z bułką tartą (3)	1 szt	Pierogi leniwe z twarogiem - wyrób domowy bg (3,7)	180 g	Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym bg	120 g	Mintaj panierowany z dodatkiem słonecznika i maki kukurydzianej (4)	70 g
			Ziemniaki	100 g	Polewa truskawkowa z jogurtem (7)	50 g	Kopytka bg (3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Mix sałat z sosem winegret (10)	40 g	Colesław z białej kapusty z marchewką (3,10)	80 g	Salatka owocowa brzoskwinia, ananas, jabłko z sokiem z cytryny	40 g	Fasolka szparagowa z cebulką i oliwą	40 g	Salatka z ogórków kiszonych z marchewką i sosem musztardowym (10)	80 g
PODWIECZOREK	Koktajl owoce leśne (czarna porzeczka malina truskawka aronia) na jogurcie (7)	150 ml	Budyń czekoladowy na mleku (7)	150g	Bułka bg + Salsa pomidorowa	50 g/20 g	Deser ananasowa chmurka z biszkoptem bg (3,7)	150 g	Jogurtowy deser chia z musem owocowym (7)	150 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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.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 Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Makaron bg na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Płatki owsiane 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	Bułeczka bg	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Serek Tosca z ziołami (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z kurczaka z włoszczyzną (9)	20 g	Ogórek	20 g	Pasta z jajka z zielonym groszkiem i majonezem (3,10)	20 g
	Rzodkiewka tarta	15 g	Rukola	3 g	Rzodkiewka	15 g	Rukola	3 g	Salata	5 g
				Salata	5 g			Papryka	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	Sok tłoczony warzywno-owocowy	150 ml
OBIAD	Zupa kapuśniak z mieszanych kapust z pomidorami i ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10)	200 ml	Zupa krem dyniowy na mleku kokosowym z kaszą jaglaną z natką na wywarze warzywnym posypany pestkami dyni (9)	200 ml	Zupa meksykańska z mięsem mielonym z fasolą, kukurydzą i ryżem parabolicznym na wywarze mięsno-warzywnym (9)	200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9,10)	200 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z makaronem bg posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml
	Kurczak w sosie śmietanowo-serowym z mozzarellą i brokułami bg (7)	120 g	Udko z kurczaka pieczone z ziołami	70 g	Makaron bg z serem (7)	180 g	Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego bg w sosie własnym (3)	70 g	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w mące kukurydzianej (4,11)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa malinowo-jogurtowa (7)	50 g	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat z papryką z oliwą i słonecznikiem prażonym	40 g	Kapusta pekińska z kukurydzą i majonezem (3,10)	80 g	Jabłko prażone	40 g	Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i oliwą	80 g	Kapusta kiszona z porem i oliwą (10)	80 g
PODWIECZOREK	Smoothie snikers bananowo-orzechowy z kakao na jogurcie naturalnym (5,7,8)	150 g	Bułka bg + miód naturalny	50 g/20 g	Pieczycwo chrupkie gryczane + smalec z fasoli	2 szt/20 g	Truskawkowe ptasie mleczko z jogurtem (7)	150 g	Deser z kremowym serkiem wiśniowym z wiórkami kokosowymi (5,7,8)	150 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 alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupkiak 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 Wanga - Czajewska
 Dietetyk kliniczny