

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kasza jaglana na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7)	200 ml	Płatki kakaowe na mleku (1a,1c,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno-żytni (1a,1b)	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty (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
	Serek wiejski z rzodkiewką i słonecznikiem (7)	20 g	Szynka wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa (1a,6,9,10)	1szt	Polędwica drobiowa (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Pasztet zapiekany (1a,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 (1a,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 zabieleny z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (1b,7,9)	200 ml	Rosół z zacierką na wywarze drobiowo-warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki (1a,3,9)	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 świderki z mąki durum z sosem bolońskim z włoszczyzną, soczewicą i mięsem mielonym wieprzowym (1a,3,9)	220 g	Pieczony kotlet pożarski w panierce z bułką tartą (1a,3)	1 szt	Pierogi leniwe z twarogiem - wyrób domowy z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1a,3,7)	180 g	Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym (1a)	120 g	Mintaj panierowany z dodatkiem słonecznika i bułki tartej (1a,3,4)	70 g
			Ziemniaki	100 g	Polewa truskawkowa z jogurtem (7)	50 g	Kopytka (1a,3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Mix sałat z sosem winegret (10)	40 g	Coleslaw 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
	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 owoce leśne [czarna porzeczka malina truskawka aronia] na jogurcie (7)	150 ml	Budyń czekoladowy na mleku (7)	150g	Weka pszenna (1a) + Salsa pomidorowa	50 g/20g	Deser ananasowa chmurka z biszkoptem (1a,3,7)	150g	Jogurtowy deser chia z musem owocowym (7)	150g

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. 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. 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 literki z mąki durum na mleku (1a,3,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Kociołek mix płatków owsianych i jęczmiennych na mleku (1c,1d,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i graham (1a)	50 g	Chleb jasny i razowy (1a)	50 g	Chleb pszenno - żytni (1a,1b)	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty (1a,1c,1d,11)	50 g	Bułeczka żytnia (1b)	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 wieprzowa (1a,6,9,10)	20 g	Szynka z indyka (1a,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Schab pieczony (1a,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 zabelana z makaronem z mąki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,7,9)	200 ml
	Kurczak w sosie śmietanowo-serowym z mozzarellą i brokułami (1a,7)	120 g	Udko z kurczaka pieczone z ziołami	70 g	Makaron z pszenicy durum z serem (1a,3,7)	180 g	Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie własnym (1a,3)	70 g	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej (1a,3,4,11)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa malinowo-jogurtowa (7)	50 g	Kasza bulgur (1a)	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
	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	Smoothie snikers bananowo-orzechowy z kakao na jogurcie naturalnym (5,7,8)	150 g	Chałka (1a,3,7) + miód naturalny	50 g/20 g	Pieczywo chrupkie (1a) + 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. 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. Nasłona sezamu I produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki I słarczony, 13. tubin 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