



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK DZIEŃ MARCHEWKI	PIĄTEK
<b>ŚNIADANIE</b>		Herbata owocowa 200 ml	Kakao na mleku (7) 200 ml	Domowe musli z płatkami owsianymi, kukurydzianymi i jęczmiennymi z żurwainą na mleku (1,7) 200 ml	Herbata owocowa 200 ml
		<b>Pieczywo pszenno - żytnie (1)</b> 50 g	Pieczywo jasne graham (1) 50 g	Pieczywo jasne i wieloziarniste (1,11) 50 g	Kajzerka (1) 50 g
		<b>Masło (7)</b> 10 g	<b>Masło (7)</b> 10 g	<b>Masło (7)</b> 10 g	<b>Masło (7)</b> 10 g
		Paszтет wieprzowy zapiekany (1,6,9,10) 20 g	Ser żółty gouda (7) 20 g	Schab pieczony (1,6,9,10) 20 g	Humus z suszonymi pomidorami (11) 20 g
		<b>Półdewica sopocka (1,6,9,10)</b> 20 g	Pasta z jajka z tuńczykiem i szczypiorkiem z dodatkiem majonezu (3,4,10) 20 g	Pomidor 20 g	<b>Ser żółty salami (7)</b> 20 g
		Ogórek kiszony (10) 20 g	Ogórek 20 g	<b>Salata</b> 20 g	Papryka 20 g
<b>DESER + OWOC</b>		<b>Weka pszenna (1) + gzik z rzodkiewką (7)</b> 50 g/20g	Mini wafle w polewie malinowej (1,5,6,7,8) 1 op.	Jogurt marakuja - brzoskwinia (7) + herbatniki pszenne (1,3,7) 1 szt./3 szt.	Deser z kremowego sera straciatella z kleksem z dżemu wiśniowego (7) 150 g
		Sok warzywno - owocowy [tłoczony] 150 ml	<b>Marchew słupki</b> 60 g	Owoc sezonowy 1 szt./100 g	Owoc sezonowy 1 szt./100 g
<b>OBIAD</b>		Zupa z kolorowej fasolki szparagowej zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9) 200 ml	<b>Rosół z kluseczkami pszennymi</b> na wywarze drobiowo - warzywnym z natką pietruszki (1,3,9) 200 ml	Zupa krem z marchewki z ziemniakami na wywarze warzywnym posypana słonecznikiem (9) 200 ml	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> parabolicznym zabieleną na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9,10) 200 ml
		<b>Ryż z jabłkami prażonymi z cynamonem</b> 220 g	<b>Kotlet mielony z mięsa wieprzowego z włoszczyzną cebulką panierowany (1,3,9)</b> 70 g	<b>Kurczak w kawałkach w sosie śmietanowo - ziołowym z mąką pszenną (1,7)</b> 120 g	Mintaj panierowany w <b>bułce tartej (1,3,4)</b> 70 g
		Polewa truskawkowa na jogurcie (7) 50 g	Ziemniaki puree (7) 100 g	<b>Kasza bulgur (1)</b> 100 g	Ziemniaki z koperkiem 100 g
		Surówka z marchewki w sosie mango z orzechami (5,8) 40 g	<b>Kapusta biała z koperkiem zasmażana z dodatkiem mąki i masła (1,7)</b> 40 g	<b>Buraczki z oliwą</b> 40 g	<b>Włoszczyzna w sosie greckim (1,9)</b> 40 g
				<b>Brokuły</b> 40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 40 g
		<b>Kompot owocowy jabłko śliwka</b> 200 ml	<b>Kompot owocowy jabłko agrest</b> 200 ml	<b>Kompot owocowy jabłko porzeczką</b> 200 ml	<b>Kompot owocowy jabłko agrest</b> 200 ml
<b>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. Skorupiaki 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. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</b>					<b>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:</b> <b>Dominika Miklas</b> <b>Dietyk kliniczny</b>



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK DZIEŃ ZUPY Z SOCZEWICY	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	<b>Płatki owsiane</b> na mleku z <b>musem jabłkowym i cynamonem (1,7)</b>	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza kukurydziana na mleku <b>(7)</b>	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pleczywo Jasne graham (1)	50 g	Pleczywo Jasne razowe (1)	50 g	Pleczywo wieloziarniste (1,11)	50 g	Pleczywo Jasne graham (1)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Serek wiejski (7)	20 g	Ser żółty gouda (7)	20 g	Kiełbaska-paluch śląski (1,6,9,10)	1 szt.	Szynka bostońska (1,6,9,10)	20 g	Pasta jajeczna z koperkiem z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g
	Dżem malinowy niskosłodzony	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z kurczaka i włoszczyzny (9)	20 g	Salata	5 g	Ser żółty salami (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Ogórek	20 g	Rzodkiewka	20 g
					Ketchup (1,10)	20 g				
<b>DESER + OWOC</b>	Jogurt naturalny z czekoladowymi kulkami o obniżonej zawartości cukru (1,7) + paluch kukurydziany	150 g/20 g/2 szt.	Ciasto wieloowocowe z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3,7)	50 g	Serek kakaowy z białą czekoladą na bliszkopcie pszennym (1,3,7)	150 g	Koktajl truskawka malina na jogurcie [7] + mini bułka maślana [1,3,7]	150 ml/1 szt.	Chlebka pszenna (1,3,7) + miód naturalny	50 g/10 g
	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	TALERZ ROZMAITOŚCI [MIX: OWOCE, WARZYWA, NASIONA, ORZECHY] (5,8)	100 g	Mus truskawka-jabłko-banan	1 szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa z kalafiorom, fasolką szparagową, zielonym groszkiem i ziemniakami zabieleną na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	200 ml	Zupa szczawiowa zabieleną z jajkiem z ziemniakami z koperkiem na wywarze warzywnym (3,7,9)	200 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z sokiem pomarańczowym na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	200 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z pomidorami z mlekiem kokosowym z kaszą pęczak i natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	200 ml
	Udko pieczone z sosem pieczeniowym zagęszczonym z mąką pszenną [1]	70 g/50 ml	Rumsztyk mielony z mięsa wieprzowego podany z cebulką (1,3)	70 g	Gulasz po węgiersku z indykiem w kawałkach, papryką w sosie pomidorowym zagęszczonym mąką pszenną (1)	120 g	Ryba Mintaj panierowany w słoneczniku i bułce tartej (1,3,4)	70 g	Pierogi ruskie - ziemniaczano-serowe z cebulką - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1,3,7)	6 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Kluski śląskie [3]	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Surówka z marchewki ze śmietaną (7)	40 g
	Kapusta czerwona w sosie majonezowym (3,10)	40 g	Salatka z ogórka kiszzonego z porem i oliwą (10)	40 g	Buraczki z cebulką i oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem i oliwą (10)	40 g		
	Marchewka mini	40 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	40 g			Kalafior	40 g		
	Kompot owocowy jabłko porzeczka	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

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 alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki 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. lubin 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:  
Dominika Miklas  
Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK DZIEŃ CZOSNKU	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki ryżowe na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Kasza jaglana na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo wielozłarniste (1,11)	50 g	Pieczywo pszenno -razowe (1)	50 g	Pieczywo jasne i żytnie (1)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Poledwica sopocka (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Paszтет wieprzowy pieczony (1,6,9,10)	20 g	Poledwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Jajko w sosie tatarskim (3,10)	1 szt./20 g
	Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (7)	20 g	Papryka	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rukola	3 g	Ogórek	20 g	Salata	5 g	Pomidor	20 g
DESER + OWOC	Rogalik pszenno maślany z czekoladą (1,3,7)	1 szt.	Kisiel wiśniowy + paluch kukurydziany	150 g/2 szt.	Deser z kremowego sera z posypką orzechową i wiórkami czekolady (5,7,8)	150 g	Salatka jarzynowa z zielonym groszkiem (3,9,10) + Weka pszenna (1)	50 g/50 g	Jogurt naturalny z owocami leśnymi (truskawka, czarna i czerwona porzeczka, jeżyna, agrest) (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 g/3 szt.
	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Sok w tubce owocowo-warzywny	1 szt.	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
OBIAD	Zupa brukselkowa zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	200 ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka) z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,9)	200 ml/3 g	Zupa pomidorowa zabelana na wywarze warzywnym z makaronem drobnym z mąki durum (1,3,7,9)	200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	200 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim i mięsem drobiowo-wieprzowym mielonym z włoszczyzną zagęszczony mąką kukurydzianą i posypany serem mozzarella (1,3,9,7)	280 g	Kotlet schabowy panierowany klasycznie w bułce tartej (1,3)	70 g	Risotto z mięsem drobiowym w kawałkach z papryką, brokułem i kukurydzą w sosie śmietanowym zagęszczonym mąką pszenną z natką pietruszki (1,7)	220 g	Pancake z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.	Ryba Mintaj panierowana w sezamie i bułce tartej (1,3,4,11)	70 g
			Ziemniaki z koperkiem	100 g			Polewa mango, banan na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Mix sałat z groszkiem i porem z oliwą	40 g	Mizeria z ogórka z kapustą białą i cebulką z jogurtem (7)	40 g	Salatka z rzodkwi białej z porem w sosie majonezowym (3,10)	40 g	Surówka z marchewki i brzoskwini z sokiem z cytryny	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i z sosem jogurtowo - czosnkowym (3,7,10)	40 g
			Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem (1,7)	40 g					Brokuły	40 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczka	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

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 alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki 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. Goryczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
Dominika Miklas  
Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIALEK		WTOREK DZIEŃ PIECZAREK		ŚRODA		CZWARTEK WARSZTATY PROMOWANIA ZDROWEJ ŻYWNOŚCI		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka na mleku (1,3,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Pieczywo jasne I razowe (1)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1)	50 g	Pieczywo jasne I graham (1)	50 g	Pieczywo wielozłarniste (1,11)	50 g	Kajzerka (1)	50 g
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Dżem porzeczkowy niskosłodzony	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Parówka drobiowa 93 % mięsa (6,9,10)	1 szt.	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Jajecznica z masłem (3,7)	40 g
	Serek wiejski (7)	20 g	Salata	5 g	Pasta z brokułowa z jajkiem i majonezem (3,10)	20 g	Rzodkiewka	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ketchup (1,10)	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
					Ogórek	20 g			Rukola	3 g
<b>DESER + OWOC</b>	Shake waniliowo - truskawkowy z bananem na jogurcie naturalnym z <b>płatkami owsianymi (1,7) + młni rogalik pszenny (1,3,7)</b>	150 ml/1 szt.	Mufinka z jabłkiem z Torcikowej Chatki- wyrób domowy (1,3,7)	1 szt.	Jogurt malinowy (7) + <b>biszkopty pszenne (1,3)</b>	1 szt./2 szt.	"Kulki mocy"- kuleczki z kaszy jaglanej z wiórkami kokosowymi	1 porcja	Wafle ryżowe + masło orzechowe (5,8)	2 szt./20 g
	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Marchew słupek	60 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Szaszłyk owocowy	1 szt.	Sok warzywno -owocowy [tłoczony]	1 szt./100 g
<b>OBIAD</b>	Zupa krem z pora i ziemniaka z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa pieczarkowa zabelana z <b>makaronem z mąki durum z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9)</b>	200 ml	Zupa ogórkowa zabelana z dodatkiem kaszy jaglanej i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	200 ml	<b>Rosół z drobnym makaronem z mąki durum na wywarze drobiowo -warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)</b>	200 ml	Zupa lekka grochówka z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml
	Delikatny butter chicken - kurczak w kawałku, kalafior, papryka, cebula w sosie pomidorowym z mlekiem kokosowym z mąką kukurydzianą i kurkumą	120 g	Kotlet pożarski drobiowy mielony z włoszczyzną (1,3,9)	70 g	Pieczony schab w ziołach z sosem pieczeniowym z <b>cebulką zagęszczony mąką pszenną [1]</b>	70 g/50 ml	Paluszki rybne z Mintaja panierowane klasycznie (1,3,4)	3 szt.	Naleśniki z serkiem brzoskwinowym - wyrób własny z dodatkiem <b>mąki pszennej pełnoziarnistej (1,3,7)</b>	2 szt.
	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g	Kopytka (1,3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa truskawkowa na bazie jogurtu (7)	50 ml
	Kapusta biała z sosem mango	40 g	Ćwikła lekko chrzanowa	40 g	Fasolka szparagowa z <b>bułką tartą i masłem (1,7)</b>	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z <b>żurawiną (10)</b>	40 g	Surówka marchewki z <b>jabłkiem z sokiem z cytryny</b>	40 g
			Kalafior	40 g			Marchewka mini z sezamem i oliwą (11)	40 g		
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml

**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. Skorupiaki 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. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
**Dominika Miklas**  
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata owocowa	200 ml	Czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7)	200 ml			Herbata owocowa	200 ml		
	Pieczywo jasne i razowe (1)	50 g	Pieczywo pszenno - żytnie (1)	50 g			Pieczywo wielozłarniste (1,11)	50 g		
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g			Masło (7)	10 g		
	Pasztet wieprzowy pieczony (1,6,9,10)	20 g	Jajko (3)	1 szt.			Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g		
	Ser żółty (7)	20 g	Salata	5 g			Pasta z soczewicy ze słonecznikiem i oliwą	20 g		
	Rzodkiewka tarta	20 g	Pomidor	20 g			Ogórek kiszony (10)	20 g		
<b>DESER + OWOC</b>	Ciasteczka owsiane (1,5,6,7,8)	1 szt.	Wafle kukurydziane + pasta twarogowa ze szczypiorkiem (7)	2 szt./20 g			Koktajl szarlotkowy z jabłkiem i cynamonem na mleku (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 g/3 szt.		
	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Mus burak-malina-jabłko	1 szt.			Owoc sezonowy	1 szt./100 g		
<b>OBIAD</b>	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9,10)	200 ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami i pomidorami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml			Zupa koperkowa z ryżem na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml		
	Leczo z mięsem wieprzowym w kawałku z cukinią, papryką, cebulką w sosie pomidorowym zagęszczonym mąką kukurydzianą	120 g	Pampuchy drożdżowe z mąki pszennej (1,3,7)	2 szt.			Makaron z mąki durum a' la carbonara z szynką wieprzową w sosie śmietanowo-serowym (ser mozzarella) (1,3,6,7,9,10)	220 g		
	Kasza bulgur (1)	100 g	Polewa mango, truskawka, banan na jogurcie (7)	50 g						
	Salatka z ogórka kiszzonego z koperkiem (10)	40 g	Marchew tarta posypana orzechami (5,8)	40 g			Mix sałat papryką z sosem winegret (10)	40 g		
	Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml			Kompot owocowy jabłko porzeczka	200 ml		

**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. Skorupiaki 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. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
Dominika Miklas  
Dietetyk kliniczny