



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku roślinnym (1)	200 ml	Płatki owsiane na mleku roślinnym z suszoną morelą (1)	200 ml
	Chleb pszenno żytni (1)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty (1,11)	50 g	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Paprykarz wegański (9)	20 g	Pasta z soczewicy z sezamem i natką pietruszki (11)	20 g
	Paszтет zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Różowa pasta hummus z burakiem (11)	20 g	Szynka z indyka (1,6,9,10)	20 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Rzodkiewka	15 g
			Salata	5 g	Ketchup (1,10)	20 g	Pomidor	20 g		
ZUPA + DESER	Zupa brukselkowa b/ml z kolorową fasolką szparagową z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Domowy rosół z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo -warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa b/ml krem z soczewicy czerwonej i pieczonej marchewki z ziemniakami i mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana słonecznikiem (9)	200 ml	Zupa barszcz czerwony b/ml z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy pęczak wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	200 ml
	Koktajl b/ml owoce leśne [czarna porzeczka malina truskawka aronia)	150 ml	Mus jabłkowy z biskopem b/ml (1,3)	100 g /1 szt	Weka pszena (1) + pasta z zielonego groszku z oliwą	50 g/ 20 g	Bezmleczna mufinka - ciasto z mąki pszennej z Torcikowej Chatki-wyrób domowy (1,3)	1 szt	Kisiel malinowy + chrupki kukurydziane	150 g/ 5g
	Leczo b/ml z mięsem wieprzowym cukinią papryką soczewicą cebulką w sosie pomidorowym z mąką pszenną (1)	120 g	Udło z kurczaka pieczone w ziołach	70 g / 1 szt.	Pancake b/ml z mąki pszennej - wyrób własny (1,3)	2 szt	Pulpecik wieprzowy z ciecierzycą pieczony w sosie własnym z pietruszką zagęszczony mąką pszenną (1,3)	70 g/ 50 ml	Mintaj panierowany z dodatkiem słonecznika i bułki tartej (1,3,4)	70 g
	Kasza bulgur (1)	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa truskawkowa b/ml	50 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g
	Mix sałat z kukurydzą marchewką i oliwą	40 g	Mizeria z rzodkiewką i oliwą	40 g	Salatka owocowa jabłko gruszka ananas i brzoskwinia	40 g	Rzodkiew biała, kukurydza, por z sosem majonezowym (3,10)	40 g	Kapusty kiszona z żurawiną i oliwą (10)	40 g
			Brokuły	40 g			Marchewka mini	40 g	Kalafior	40 g
	Owoc sezonowy	1szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g
	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. tulin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku roślinnym	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku roślinnym (1)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1,11)	50 g	Chleb pszenno żytni (1)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20g	Paszтет zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g
	Dżem malinowy niskosłodzony	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z soczewicy ze słonecznikiem prażonym	20 g	Rzodkiewka	15 g	Pasta jajeczna z tuńczykiem i majonezem (3,4,10)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 g
									Ogórek	20 g
ZUPA + DESER	Zupa krem b/ml ziemniaczano - porowy z natką na wywarze warzywnym posypyany grzankami pszennymi (1,9)	200 ml/ 5g	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,9)	200 ml	Zupa ogórkowa b/ml z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (9,10)	200 ml	Zupa pieczarkowa b/ml z makaronem z mąki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,9)	200 ml	Zupa meksykańska b/mlz fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml
	Jogurt wegański z owocami(6) z płatkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru (1)	150 g /20 g	Rogalik pszenney b/ml z dżemem (1,3)	1 szt	Kasza manna gotowana na mleku roślinnym z musem mango (1)	150 g	Shake banan pomarańcza na mleku roślinnym	150 ml	Weka pszennea (1) + pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni	50 g/ 20 g
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim b/ml z włoszczyzną, soczewicą i mięsem mielonym wieprzowym i zagęszczony mąką pszenną (1,3,9)	280 g	Nugetsy z kurczaka panierowane w płatkach kukurydzianych z dodatkiem bułki tartej (1,3)	70 g/ 3szt	Indyk w sosie b/ml z cukinią szpinakiem zagęszczona mąką pszenną [1]	120 g	Ryba Mintaj panierowana klasycznie w bułce tartej (1,3,4)	70 g	Klusieczki ziemniaczane b/ml - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej (1,3)	180 g
			Ziemniaki	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa banan brzoskwinia	50 g
	Surówka z białej kapusty i rzodkiewki z koperkiem i oliwą	40 g	Marchewka z groszkiem	40 g	Buraczki z oliwą z oliwek	40 g	Colesław z czerwonej kapusty (3,10)	40 g	Marchewka tarta z orzechami (5,8)	40 g
			Mix sałat z rukolą i ogórkiem z oliwą	40 g			Bukiet warzyw	40 g		
	Owoc sezonowy	1szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g
	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 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. 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	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka z mąki durum na mleku roślinnym (1,3)	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku roślinnym (1)	200 ml	Kakao na mleku roślinnym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb pszenno żytni (1)	50 g	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenny i wieloziarnisty (1,11)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Masło orzechowe b/c (5,8)	20 g	Pasta z ciecierzycy z natką pietruszki i oliwą	20 g	Pasta z jajka z pieczarkami z porem i z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g
	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Szynka z indyka (1,6,9,10)	20 g	Pomidorowa pasta z kurczaka	20 g	Pasta z pieczonej marchewki ze słonecznikiem	20 g
	Rzodkiewka tarta	15 g	Ogórek	20g	Papryka	20 g	Rzodkiewka	15 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g			Salata	5 g	Pomidor	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
ZUPA + DESER	Zupa jarzynowa b/ml z soczewicą z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa neapolitańska b/ml z makaronem z mąki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,9)	200 ml	Zupa krem ziemniaczany b/ml z natką pietruszki i grzankami pszennymi (1,9)	200 ml/ 5 g	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa fasolowa b/ml z ziemniakami i cebulką, posypany natką na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Shake truskawkowy na mleku roślinnym z płatkami owsianymi (1)	150 ml	Chałka pszenna b/ml (1,3) z dżemem porzeczkowym niskosłodzonym	50 g/ 20 g	Deser b/ml ryż na mleku roślinnym z musem malinowym z wiórkami kokosowymi (8)	150 g	Ciasto b/ml z agrestem z mąki pszennej z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3)	50 g	Kukurydza	100 g
	Delikatny butter chicken b/ml - kurczak w kawałku, kalafior papryka w sosie pomidorowym z mlekiem kokosowym z mąką pszenną (1,8)	120 g	Rumsztyk mielony z mięsa wieprzowego z dodatkiem ciecierzycy podany z cebulką (1,3)	70g	Bitka schabowa duszona w sosie własnym zagęszczonym mąką pszenną [1]	70 g/ 50 ml	Paluszki rybne z Mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej (1,3,4)	3 szt	Kluseczki b/ml ziemniaczane z mąki pszennej - wyrób własny (1)	180g
	Ryż paraboliczny z kurkumą	100 g	Ziemniaki	100 g	Kluski śląskie (3)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa mango z kokosem (8)	50 g
	Surówka z kapusty białej z sosem mango	40 g	Marchewka z groszkiem b/ml	40 g	Buraczki z kapustą czerwoną z cebulką i oliwą	80 g	Szpinak b/ml z nutą czosnkową zagęszczony mąką pszenną (1)	40 g	Jabłko prażone	40 g
			Surówka z ogórka kiszzonego z oliwą (10)	40 g	Mizeria z oliwą	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą (10)	40 g		
	Owoc sezonowy	1szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g
	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 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. 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 możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku roślinnym (1)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kociołek płatki jęczmienne jaglane i owsiane na mleku roślinnym z rodzynkami (1,12)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni [1]	50 g	Chleb jasny i wieloziarnisty (1,11)	50 g	Chleb jasny i graham (1)	50 g	Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g	Masło roślinne	10 g
	Miód naturalny z pasieki	10 g	Szynka z kurczaka (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Pasztet wieprzowy zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem (3,10)	20 g	Hummus z rzodkiewką (11)	20 g	Salata	5 g	Domowy smalczyk wiegański z fasoli z natką pietruszki	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g	Papryka	20 g
	Pomidor	20 g	Papryka	20 g	Ketchup (1,10)	20 g			Rukola	3 g
ZUPA + DESER	Zupa delikatna grochówka z ziemniakami i kielbaską z wysoką zawartością mięsa z natką pietruszki (1,6,9,10)	200 ml	Zupa pomidorowa b/ml z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką (9)	200 ml	Zupa krem b/ml z zielonego groszku na mleku kokosowym z natką na wywarze warzywnym z grzankami (1,9)	200 ml/ 5 g	Domowy rosółek z makaronem z maki durum i koperkiem na wywarze drobiowo -warzywnym natką pietruszki (1,3,9)	200 ml	Zupa żurek b/ml z ziemniakami i jajkiem z natką na wywarze warzywnym (1,3,9)	200 ml
	Jogurt wegański z owocami (6)	150 g	Ciasteczko owsiane b/ml (1,3)	1 szt	Deser b/ml kasza jaglana na mleku roślinnym z polewą ananasową i wiórkami kokosowymi (8)	150 ml	Brioszka pszenna b/ml z dżemem owocowym (1,3)	1 szt	Koktajl bananowo malinowy na mleku roślinnym	150 ml
	Makaron z maki durum b/ml z mięsem wieprzowym brokułem w sosie z mąką pszenną (1,3)	220 g	Filet z kurczaka panierowany bułce tartej (1,3)	70g.	Roladka z mięsa mieszanego drobiowo - wieprzowego w sosie pieczarkowo - cebulowym zagęszczonym mąką pszenną (1,3,10)	70 g/ 50 ml	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej (1,3,4,11)	70 g	Pierogi ziemniaczano fasolowe b/ml wyrób własny z dodatkiem maki pszennej i pełnoziarnistej (1,3)	6 szt
			Ziemniaki	100 g	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g		
	Mix sałat z papryką i z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kapusty białej z kukurydzą, natką i w sosie majonezowym (3,10)	40 g	Buraczki z papryką i oliwą	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego i cebulki i oliwy (10)	40 g	Surówka z marchewki i jabłka z oliwą	40 g
			Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem roślinnym (1)	40 g			Bukiet warzyw	40 g		
	Owoc sezonowy	1szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g
	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. 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