

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK SZWEDZKI STÓŁ		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Płatki owsiane na mleku z suszoną morelą (1,7)	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 (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Gzik z rzodkiewką i pestkami dyni (7)	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	Ser żółty (7)	20 g
	Pasztet 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 z kolorową fasolką szparagową zabieleną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Domowy rosół z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo -warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa 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 zabieleny z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	200 ml	Zupa krupnik z kaszy pęczak wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	200 ml
	Koktajl owoce leśne [czarna porzeczka malina truskawka aronia] na maślanie (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/ 2 szt.	Mus jabłkowy z długim biszkoptem (1,3,7)	100 g /1 szt	Weka pszenna (1) + pasta z zielonego groszku z twarogiem i oliwą (7)	50 g/ 20 g	Mleczna mufinka z porzeczką czerwoną - ciasto z mąki pszennej z Torcikowej Chatki- wyrób domowy (1,3,7)	1 szt	Kisiel malinowy + chrupki kukurydziane	150 g/ 5g
II DANIE + OWOC	Leczo z mięsem wieprzowym cukinią papryką soczewicą cebulką w sosie pomidorowym z mąką pszenną [1]	120 g	Udko z kurczaka pieczone w ziołach	70 g / 1 szt.	Pancake z mąki pszennej - pieczone w piecu (1,3,7)	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 na jogurcie (7)	50 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Mix sałat z kukurydzą marchewką i oliwą	40 g	Mizeria z rzodkiewką z jogurtem [7]	40 g	Salatka owocowa jabłko gruszką ananas i brzoskwinia	40 g	Rzodkiew biała, kukurydza, por z sosem jogurtowo- majonezowym (3,7,10)	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. tufin 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



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK SZWEDZKI STÓŁ	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku (7)	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7)	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 (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Schab pieczony (1,6,9,10)	20g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Dżem malinowy niskosłodzony	20 g	Pomidor	20 g	Pasta z soczewicy ze słonecznikiem prażonym	20 g	Rzodkiewka	15 g	Pasta jajeczna z majonezem (3,10)	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 ziemniaczano -porowy z serem mozzarella z natką na wywarze warzywnym posypany grzankami pszennymi (1,7,9)	200 ml/ 5g	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,9)	200 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9,10)	200 ml	Zupa pieczarkowa zabelana z makaronem z mąki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	200 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml
	Jogurt naturalny (7) z płatkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru (1,7)	150 g /20 g	Rogalik pszenney z jagodami (1,3,7)	1 szt	Kasza manna gotowana na mleku z musem mango (1,7)	150 g	Shake banan pomarańcza na kefirze (7) + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 ml/ 2 szt.	Weka pszenna (1) + pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni	50 g/ 20 g
II DANIE + OWOC	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim 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 śmietanowym z cukinią szpinakiem zagęszczona mąką pszenną [1,7]	120 g	Ryba Mintaj panierowana klasycznie w bułce tartej (1,3,4)	70 g	Leniuszki twarogowe - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej (1,3,7)	180 g
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Ryż paraboliczny	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa banan brzoskwinia na jogurcie (7)	50 g
	Surówka z białej kapusty i rzodkiewki z koperkiem i oliwą	40 g	Marchewka z groszkiem i masłem (7)	40 g	Buraczki z oliwą z oliwek	40 g	Coleślaw 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	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Mus warzywno -owocowy	1 szt
	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. 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

		PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK SZWEDZKI STÓŁ	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Zacierka z mąki durum na mleku (1,3,7)	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	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 (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	Pasta z jajka z pieczarkami z porem i z dodatkiem majonezu (3,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	
	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Szynka z indyka (1,6,9,10)	20 g	Serek wiejski z ogórkiem (7)	20 g	Pasta z pieczonej marchewki ze słonecznikiem	20 g	
	Rzodkiewka tarta	15 g	Ogórek	20g	Papryka	20 g	Rzodkiewka	15 g	Sałata	5 g	
	Ogórek kiszony (10)	20 g			Sałata	5 g	Pomidor	20 g	Ogórek kiszony (10)	20 g	
ZUPA + DESER	Zupa jarzynowa z soczewicą zabieleną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum i serem mozzarellą posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	200 ml	Zupa krem serowo-ziemniaczany [mozzarella] z natką pietruszki i grzankami pszennymi (1,7,9)	200 ml/ 5 g	Zupa koperkowa zabieleną z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i cebulką, posypany natką na wywarze warzywnym (9)	200 ml	
	Shake truskawkowy na jogurcie z płatkami owsianymi (1,7) + paluch kukurydziany	150 ml / 2 szt.	Chałka pszenna (1,3,7) z dżemem porzeczkowym niskosłodzonym	50 g/ 20 g	Deser z kremowym serkiem malinowym z wiórkami kokosowymi (7,8)	150 g	Ciasto z agrestem z mąki pszennej z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3)	50 g	Kukurydza	100 g	
II DANIE + OWOC	Delikatny butter chicken -kurczak w kawałku, kalafior papryka w sosie maślano- pomidorowym z mlekiem kokosowym z mąką pszenną (1,7)	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	Pampuchy drożdżowe z truskawką z mąki pszennej [1,3,7]	2 szt	
	Ryż paraboliczny z kurkumą	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Kluski śląskie (3)	100 g	Ziemniaki z koperkiem	100 g	Polewa waniliowa na jogurcie z kokosem (7,8)	50 g	
	Surówka z kapusty białej z sosem mango	40 g	Marchewka duszona w maselku (7)	40 g	Buraczki z kapustą czerwoną z cebulką i oliwą	40 g	Szpinak w sosie śmietanowym z nutą czosnkową zagęszczony mąką pszenną (1,7)	40 g	Jabłko prażone	40 g	
			Surówka z ogórka kiszzonego z oliwą (10)	40 g	Mizeria z jogurtem (7)	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą (10)	40 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	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 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 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. 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		



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK SZWEDZKI STÓŁ	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kociółek płatki jęczmienne jaglane i owsiane na mleku z rodzynkami (1,7,12)	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 (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	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	Ser żółty (7)	20 g
	Twaróg z koperkiem (7)	20 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem (3,10)	20 g	Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	20 g	Salata	5 g	Domowy smalczyk wiejski 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 zabelana z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką (7,9)	200 ml	Zupa krem z zielonego groszku na mleku kokosowym z natką na wywarze warzywnym z grzankami (1,9)	200 ml/ 5 g	Domowy rosół z makaronem z maki durum i koperkiem na wywarze drobiowo -warzywnym natką pietruszki (1,3,9)	200 ml	Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem z natką na wywarze warzywnym (1,3,9)	200 ml
	Jogurt straciatella (7)	150 g	Ciasteczko owsiane (1,3)	1 szt	Deser ananasowa chmurka na twarogu kremowym posypana kokosem (7,8)	150 ml	Brioszka pszenna z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7)	1 szt	Koktajl bananowo malinowy na kefirze (7) + wafle kukurydżane	150 ml/ 2 szt.
II DANIE + OWOC	Makaron z maki durum z mięsem wieprzowym brokulem w sosie śmietanowym z mąką pszenną (1,3,7)	220 g	Filet z kurczaka panierowany bułce tartej (1,3)	70 g	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 ruskie - ziemniaczano serowe - wyrób własny z dodatkiem maki pszennej i pełnoziarnistej (1,3,7)	6 szt
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	100 g		
	Mix sałat z papryką i z sosem winegret (10)	40 g	Surówka z kapusty białej z kukurydzą, natką i w sosie jogurtowo -majonezowym (3,7,10)	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 jogurtem (7)	40 g
			Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem (1,7)	40 g			Bukiet warzyw	40 g		
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	150 ml	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Mus owocowo - warzywny	1 szt.
	Kompot owocowy jabłko porzecza	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Kompot owocowy jabłko porzecza	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. tufin 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