



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK SZWEDZKI STÓŁ	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Ryż na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kasza manna na mleku z cynamonem (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb pszenno - żytni [1]	50 g	Chleb wieloziarnisty i jasny (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 tosza z papryką (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Pasta z jają z porem i majonezem (3,10)	20 g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Salata	5 g	Pasta z soczewicy i nasion słonecznika	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Rzodkiewka	15 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
					Ketchup (1,10)	20 g			Salata	5 g
ZUPA + DESER	Zupa kalafiorowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	200 ml	Zupa z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9)	200 ml	Zupa krem z brokuła serem mozzarella posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,7,9)	200 ml/ 5 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabelana na wywarze warzywnym posypana koperkiem (7,9,10)	200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	200 ml
	Koktajl truskawkowy mleku z otrębami pszennymi (1,7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/ 2 szt.	Mus gruszkowo- jabłkowy + mini bułka maślana pszenna (1,3,7)	100 g/ 1 szt	Brioszka pszenna z twarogiem (1,3,7)	1 szt	Deser na kremowym serku z dżemem morelowym niskosłodzonym na biszkopecie pszennym (1,3,7)	150 g	Salatka jarzynowa z zielonym groszkiem z dodatkiem majonezu (3,9,10) + Weka pszenna (1)	50 g/ 50 g
II DANIE + OWOC	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim z mięsem mielonym wieprzowym włoszczyzną soczewicą zagęszczony mąką pszenną (1,3,9)	280 g	Nugetsy z kurczaka panierowane w sezamie z dodatkiem bułki tartej (1,3,11)	70 g/ 3 szt	Gulasz strogonoff z mięsem wieprzowym w kawałkach, papryką, cebulką, pieczarkami, ogórkiem kiszonym w sosie pomidorowym z mąką pszenną (1,10)	120 g	Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą i słonecznikiem (1,3,4)	70 g	Naleśniki pieczone z kokosowym serkiem białym - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej pełnoziarnistej - (1,3,7,8)	2 szt
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Kopytka z mąką pszenną (1,3)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 g
	Mix sałat z kukurydzą i oliwą z oliwek	40 g	Marchewka z groszkiem duszona na maśle (7)	40 g	Fasolka szparagowa z oliwą	40 g	Surówka colesław z majonezem (3,10)	40 g	Surówka z marchewki i ananasa	40 g
			Surówka z kapusty czerwonej z koperkiem i z oliwą	40 g			Kalafior	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 alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja 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:



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA SZWEDZKI STÓŁ		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Kawa zbożowa [jęczmień, żyto] na mleku (1,7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml	Płatki jaglane na mleku z suszoną morelą (7)	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
	Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (7)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka z indyka (1,6,9,10)	20 g	Pasztet zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Szynka z drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pasta z jają z pieczarkami z majonezem (3,10)	20 g	Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	20 g	Pasta z pieczonej marchewki z oliwą i sezamem (11)	20 g	Salata	5 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Rzodkiewka	15 g	Ogórek	20 g	Papryka	20 g	Pomidor	20 g
			Salata	5 g			Rukola	3 g		
ZUPA + DESER	Zupa brukselkowa z fasolką szparagową z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa gulaszowa z papryką pomidorami z mięsem wieprzowym fasolą czerwoną i ziemniakami z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	200 ml	Zupa żurek zakwas żytni z ziemniakami i jajkiem z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,9)	200 ml	Zupa meksykańska z czerwoną fasolą, papryką, kaszą bulgur i koperkiem na wywarze warzywnym (1,9)	200 ml
	Jogurt naturalny z domowym musli z suszonymi owocami (żurawina, rodzynki, suszony banan) (1,7,12)	130g /20 g	Wafle ryżowe + masło orzechowe b/c (5,8)	2 szt./ 20g	Smoothie mango - banan na mleku (7) + Paluch kukurydziany	150 ml/2 szt.	Mleczna muffinka z jabłkiem - ciasto z mąki pszennej z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3,7)	1 szt	Kremowy serek biały z truskawkami na biszkopcie pszenным (1,3,7)	150 g
II DANIE + OWOC	Pulpeciki wieprzowo- wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo ziołowym zagęszczonym mąką pszenną [1,6,7]	4 szt/ 50 ml	Knedle z musem morelowym wyrób z mąki pszennej (1,3)	3 szt	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej (1,3)	70 g	Makaron penne z mąki durum z kawałkami indyka z pesto bazyliowym, serem i brokułem (1,3,5,7,8)	220 g	Filet z mintaja panierowane klasycznie w bułce tartej i sezamie (1,3,4,11)	70 g
	Kasza pęczak (1)	100 g	Polewa czekoladowa na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	100 g			Ziemniaki	100 g
	Surówka z kapusty białej z kukurydzą i natką w sosie majonezowym (3,10)	40 g	Salatka owocowa ananas gruszka jabłko z sosem mango	40 g	Buraczki wiórki z oliwą z oliwek	40 g	Mix sałat z kukurydzą z zielonym groszkiem prażonym słonecznikiem i oliwą	40 g	Mizeria z rzodkiewką i jogurtem (7)	40 g
	Brokuły	40 g			Surówka z ogórka kiszzonego z oliwą (10)	40 g			Bukiet warzyw	40 g
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Mus owocowo-warzywny	1 szt	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 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. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:	

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA SZWEDZKI STÓŁ		CZWARTEK BOŻE CIAŁO		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200 ml	Płatki owsiane z musem jabłkowym na mleku (7)	200 ml	Kakao 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			Kajzerka (1)	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g			Masło (7)	10 g
	Szynka drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g			Jajko gotowane + sos tatarski jogurtowo - majonezowym (3,7,10)	1 szt/ 20g
	Dżem niskosłodzony wiśniowy	20 g	Salata	5 g	Pasta twarogowa z tuńczykiem majonezem (3,4,7,10)	20 g			Pasta z fasoli z cebulką i botwinką	20 g
	Biała rzodkiew	15 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 g			Pomidor	20 g
					Papryka	20 g			Rzodkiewka	15 g
ZUPA + DESER	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką (9)	200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami z kiełbaską z wysoką zawartością mięsa, majerankiem i koperkiem (1,6,7,9,10)	200 ml			Zupa krem z kalafiora z zielonego groszku i botwinki z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym podany z grzankami pszennymi (1,9)	200 ml/ 5 g
	Serek waniliowy (7)	1 szt	Chałka pszenna z miodem (1,3,7)	50 g/ 10g	Koktajl brzoskwinia banan na mleku (7) + biszkopty pszenne (1,3,7)	150 ml/ 2 szt.			Pieczewo chrupkie pszenne razowe (1) Pasta z twarogiem z ziołami (7)	2 szt/ 20 g
II DANIE + OWOC	Makaron z maki durum a' la carbonara z szynką wieprzową w sosie śmietanowo- serowym [ser mozzarella] i cukinią (1,3,6,7,9,10)	220 g	Paluszki rybne z Mintaja panierowane w bułce tartej (1,3,4)	70 g/ 3 szt	Duszony schab w sosie pieczeniowym z dodatkiem musztardy zagęszczony mąką pszenną [1,10]	70 g/ 50 ml			Ryż z jabłkami prażonymi z cynamonem	220 g
			Ziemniaki puree (7)	100 g	Mix kasz- pęczak, jęczmienna i gryczana (1)	100 g			Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 g
	Mix sałat z liśćmi botwinki zielonym groszkiem i sosem winegret (10)	40 g	Kapusta kiszona z porem i oliwą (10)	40 g	Ćwikła lekko chrzanowa z oliwą	40 g			Surówka z marchewki z orzechami (5,8)	40 g
			Marchewka mini	40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i koperkiem w sosie jogurtowym (7)	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
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Kompot owocowy jabłko śliwka	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	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 możliwa obecność 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	Kasza kukurydziana na mleku (7)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Płatki jaglane na mleku (7)	200 ml	Kakao na mleku (7)	200 ml
	Chleb jasny i graham (1)	50g	Chleb jasny i razowy (1)	50 g	Chleb jasny i żytni (1)	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
	Serek wiejski z szczypiorkiem (7)	20 g	Paszтет wieprzowy zapiekany (1,6,9,10)	20 g	Parówka drobiowa z wysoką zawartością mięsa (6,9,10)	1 szt	Schab pieczony (1,6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Salata	5 g	Pasta z ciecierzycy z sezamem (11)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Papryka	20 g	Ogórek	20 g	Pomidor	20 g
					Ketchup (1,10)	20 g			Salata	5g
ZUPA + DESER	Zupa krem ziemniaczano - serowy [ser mozzarella, ser żółty] z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana pestkami dyni (7,9)	200 ml	Zupa z botwinkowa z jajkiem zabielały z ziemniakami na wywarze warzywnym posypana koperkiem (3,7,9)	200 ml	Zupa domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem (1,3,9)	200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (9)	200 ml	Zupa pieczarkowa zabielały z makaronem z pszenicy durum na wywarze warzywnym z koperkiem (1,3,7,9)	200 ml
	Koktajl gruszka-jabłko na jogurcie (7) + herbatniki pszenne (1,3,7)	150 ml/ 2 szt.	Rogalik pszenney z czekoladą (1,3,7)	1 szt	Galaretka malinowa	150 g	Ciasto ze śliwkami z Torcikowej Chatki z mąki pszennej - wyrób domowy (1,3)	1 szt	Kisiel truskawkowy z chrupkami kukurydzianymi	150 ml/ 5 g
II DANIE + OWOC	Leczo z mięsem mielonym wieprzowym z soczewicą, cukinią, marchewką, papryką i cebulką zagęszczony mąką pszenną (1)	120 g	Pierogi ruskie - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej [1,3,7]	6 szt	Udko z kurczaka pieczone w ziołach	70 g/ 1 szt	Potrąwka z indyka ze szpinakiem, zielonym groszkiem w sosie śmietanowym zagęszczony mąką pszenną (1,7)	120 g	Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej i sezamie (1,3,4,11)	70 g
	Ryż paraboliczny	100 g			Ziemniaki	100 g	Kasza bulgur (1)	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Mix sałat z botwinką i sosem wingret (10)	40 g	Coleslaw z czerwonej kapusty (3,10)	40 g	Mizeria z ogórków w sosie jogurtowym (7)	40 g	Surówka z rzodkwi białej, botwinki, kalarepy z kukurydza w sosie jogurtowo- majonezowym (3,7,10)	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i z oliwą (10)	40 g
					Bukiet warzyw z masłem (7)	40 g			Kalafior	40 g
	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Owoc sezonowy	1szt./ 100g	Mus owocowo- warzywny	1 szt/ 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	